

Psihologie practică

Nimănui nu-i place să divorțeze, dar dacă nu mai este nimic de făcut pentru a menține relația trebuie să alegem divorțul. Ca orice lucruri de pe lumea asta, divorțul poate fi făcut bine sau prost, adică sănătos sau nesănătos. Autorii prezintă etapele separării și ale refacerii vieții, ținând seama de toate părțile implicate: soț, soție și, mai ales, copii. Părinții divorțază unul de altul, dar niciodată de copii.

«Un ghid indispensabil pentru părinții în divorț. Dacă aceștia îl vor urma, vor fi scutiți de multă suferință.» Richard A. Gardner, profesor de psihologie copilului la Columbia University

**Craig Everett** este specialist în studiul și terapia familiei, atestat prin titlul de doctor la Florida State University, director al Institute of Family Therapy din Tucson. **Sandra Volgy Everett** este specialist în psihologia copilului atestat prin doctorat la University of Arizona și funcționează ca director responsabil cu educația clinică la Institute of Family Therapy din Tucson.

CRAIG EVERETT

SANDRA VOLGY EVERETT

ISBN 978-973-707-229-0



9 789737 072290 >

Divorțul sănătos

Everett & S.V. Everett

159.923.2

E93

B.C.U. Timisoara

656873

874

Psihologie practică

CRAIG EVERETT

SANDRA VOLGY EVERETT

Divorțul sănătos

4 etape ale separării și divorțului sănătos pentru părinți și copii

*Psihologie practică*

Coordonarea colecției:  
Vasile Dem. Zamfirescu

Craig Everett și Sandra Volgy Everett

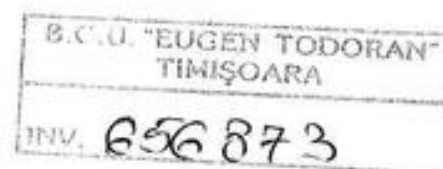
# Divorțul sănătos

14 etape ale separării,  
divorțului și recăsătoririi

Pentru părinți și copii

Traducere din engleză de

Ligia Kesisian



Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:  
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta colecției:  
FABER STUDIO (S. Olteanu, A. Rădulescu, D. Dumbrăviciu)

Director de producție:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:  
EUGENIA URSU

Redactor:  
SIMONA REGHINTOVSCI

Corectură:  
ELENA BIȚU  
LORINA CHIȚAN

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
EVERETT, CRAIG și SANDRA VOLGY EVERETT

Divorțul sănătos : 14 etape ale separării, divorțului și recăsătoririi /  
Craig Everett și Sandra Volgy Everett ; trad.: Ligia Kesisian - București :  
Editura Trei, 2008

ISBN 978-973-707-229-0

I. Everett, Craig  
II. Everett, Sandra Volgy  
III. Kesisian, Ligia (trad.)

159.922.1

Acastă carte a fost tradusă după  
HEALTHY DIVORCE, *Fourteen Stages of Separation, Divorce, and Remarriage*  
de Craig Everett & Sandra Volgy Everett

Copyright© 1994 by Jossey-Bass Inc., Publishers, 350 Sansome Street, San Francisco,  
California 94104. Copyright under International, Pan American, and Universal  
Copyright Conventions. All rights reserved.

Copyright © Editura Trei, 2008,  
pentru ediția în limba română

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
e-mail: office@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-229-0

## Cuprins

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mulțumiri.....                                                                                 | 7   |
| Introducere.....                                                                               | 9   |
| 1 Să înțelegem experiența<br>de a trece printr-un divorț.....                                  | 17  |
| 2 Semne timpurii de avertizare .....                                                           | 43  |
| 3 Procesul separării .....                                                                     | 61  |
| 4 Decizia de a divorța .....                                                                   | 90  |
| 5 Finalizarea dansului:<br>deciziile pe care trebuie să le luați<br>în cadrul divorțului ..... | 111 |
| 6 Divorțul: Colaborare sau focuri de armă.....                                                 | 139 |
| 7 Coparentalitatea după divorț:<br>Un război rece sau un nou început.....                      | 166 |
| 8 Începerea unei vieți noi:<br>atunci când vă recăsătoriți .....                               | 188 |
| 9 A trăi într-o rețea familială mixtă.....                                                     | 203 |

|    |                                                                    |     |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 10 | Epilog: Reîntoarcerea<br>la divorțul lui Janet și al lui Jim ..... | 233 |
| 11 | Întrebări și răspunsuri<br>despre divorțul sănătos .....           | 247 |
|    | Anexa A .....                                                      | 261 |
|    | Anexa B .....                                                      | 263 |
|    | Anexa C .....                                                      | 265 |

---

## Mulțumiri

**D**efiniția pe care noi am dat-o etapelor divorțului a continuat să evolueze încă de pe vremea când lucram împreună la Pima County Conciliation Court (Curtea de Conciliere a districtului Pima), în Arizona, la începutul anilor '80. În 1987 am început să organizăm seminarii pentru alte persoane specializate pe tema lucrului cu familiile aflate în divorț. Etapele pe care le descriem în această carte au fost prezentate inițial altor terapeuți într-un capitol pe care l-am scris pentru *The Handbook of Family Therapy*, Volumul II (1991), editat de către Alan Gurman și David Kniskern.

Mulți colegi au avut o puternică influență asupra muncii noastre. Dar am dori să le arătăm recunoștința noastră în mod deosebit unor trei persoane: lui Judge Norman Fenton, pentru sprijinul său la începutul activității noastre în domeniul divorțului, la Curtea de Conciliere din Tucson; prietenului și avocatului nostru, Gary Grynkewich, care a examinat și a făcut sugestii pe marginea discuțiilor noastre cu privire la aspectele legale ale divorțului; și prietenului și colegului nostru, Dan Kiley,

al cărui entuziasm și ale cărui propuneri utile ne-au motivat. Am apreciat asistența editorului nostru, Alan Rinzler, și energia și munca asiduă a secretarei noastre, doamna Elizabeth Schlecter, care a pregătit diferite versiuni ale acestui manuscris.

În primul rând, dorim să le mulțumim numeroaselor cupluri și familii cu care am avut onoarea de a lucra. Am învățat mult din străduințele și realizările lor. Sperăm ca eforturile lor să constituie un fel de moștenire cu menirea de a vă ajuta să treceți printr-un Divorț Sănătos!

---

## Introducere

**D**ivorțul este unul dintre cele mai confuze și tulburătoare evenimente prin care trec vreo dată majoritatea oamenilor. Le subminează relațiile, sentimentul de continuitate a vieții, însuși centrul de echilibru al identității lor. ]

Multe cărți oferă sfaturi despre cum să „supraviețuiți” unui divorț — despre cum să îl tratați din punct de vedere legal și emoțional, cum să vă ajutați copiii să treacă peste această experiență. Cu toate acestea, noi credem că există metode prin care divorțul poate fi abordat într-o manieră mai pozitivă, o modalitate care vă poate ajuta să obțineți mai mult decât simpla supraviețuire. Considerăm că ați putea avea parte de ceea ce noi numim un „divorț sănătos”. Într-un divorț sănătos, este urmărită și realizată o tranziție în afara căsniciei mai degrabă constructivă decât distructivă, astfel încât atât părinții, cât și copiii să se poată întoarce la o viață normală și fericită cât mai curând posibil.

Pentru a realiza acest țel sunt necesare atât o înțelegere în cunoștință de cauză a divorțului, cât și bunăvoința de a întreprinde anumite sarcini și de a te strădui să

îți atingi scopurile. De dragul propriului vostru echilibru și al bunăstării copiilor voștri, trebuie să învățați cum să abordați divorțul în manieră constructivă. Suntem siguri că, știind la ce să vă așteptați în cadrul procesului de divorț și înțelegând varietatea sentimentelor care sunt prezente în familie pe tot parcursul acestei experiențe, puteți reduce la minimum suferința și dezechilibrul.

În această carte, descriem etapele predictibile ale divorțului — de la primele sentimente nesigure de nemulțumire și până la planuirea unei despărțiri, la confruntarea cu probleme legale, recăsătorire și formarea unei familii noi, mixte. Pe parcursul acestor etape, noi identificăm acele țeluri și sarcini care vă vor ajuta să transformați această experiență într-una mai benefică. Vă oferim de asemenea numeroase exemple ale altor familii aflate în divorț și care au abordat această experiență atât în maniere sănătoase, cât și nesănătoase.

Divorțul este un șir continuu de etape, fiecare dintre ele fiind determinată de cea precedentă. Într-un divorț sănătos există trei sarcini generale:

1. Resemnarea
2. Dezvoltarea de noi legături sociale
3. Redefinirea rolurilor parentale

Prin identificarea acestor etape ale procesului de divorț, vă puteți întări credința în faptul că „și asta va trece” și că, de-a lungul drumului, există lucruri pe care le puteți face pentru a întoarce cursul evenimentelor în favoarea voastră. Acest fapt nu înseamnă că veți evita suferința și furia. Însă voi și copiii voștri veți beneficia de o înțelegere mai amplă a sentimentelor și evenimentelor

pe care le presupune divorțul, care reprezintă o schimbare importantă în viață pentru toți cei implicați.

Suntem o echipă de terapeuți formată din soț și soție. Sandy este psiholog clinician pentru copii, specializată în lucrul cu copii și familii. Craig este terapeut de cuplu și de familie, ocupându-se de o gamă variată a disfuncțiilor familiale. El a editat de asemenea publicația *Journal of Divorce and Remarriage* timp de peste zece ani. Avem împreună aproape patruzeci și cinci de ani de experiență, în mai mult de jumătate din acest timp specializându-ne în familiile aflate în divorț, la început, în mediul judecătoresc și legal, iar mai târziu, într-un cadru academic și privat. Am avut o varietate extinsă de experiențe alături de familii care luptau să supraviețuiască și să se refacă pe durata procesului de divorț.

Timp de mai mulți ani, am coordonat programe pentru Superior Court of Pima County (Curtea Superioară a districtului Pima) în Tucson, Arizona. Pe parcursul acelei perioade, am încercat să îi instruim pe judecători și pe avocați pe tema nevoilor speciale ale părinților care trebuie să apeleze la sistemul judecătoresc pentru a-și asigura divorțul. Am realizat mai mult de cinci sute de evaluări de custodie pentru tribunal, în care trebuia să sugerăm care părinte era îndreptățit să preia custodia, ce fel de custodie și ce fel de plan de acces la copii ar fi mai favorabil nevoilor emoționale și de dezvoltare ale copiilor. Am conceput de asemenea servicii de mediere pentru părinții aflați în divorț — modalitățile mai umane de a ajuta familiile să ia decizii responsabile și raționale în privința nevoilor lor de după divorț și a condițiilor de locuit pentru copiii lor.

*Divorțul Sănătos* este scrisă pentru persoanele care iau în calcul posibilitatea unui divorț, care trec în prezent prin procesul de divorț sau care au divorțat deja și încearcă să își redefinească viața sau un nou sistem familial. Dacă vă gândiți să divorțați, țelurile și etapele pe care vi le prezentăm vă pot ajuta să știți la ce să vă așteptați și poate să găsiți oportunități de rezolvare a dificultăților din căsnicie. Dacă vă aflați în mijlocul unui proces de divorț, ideile noastre vă vor ajuta să înțelegeți problemele și sentimentele cu care vă confrunțați voi și copiii voștri și vă vor ajuta să vă fixați unele obiective care vor face din această experiență una mai sănătoasă. Dacă ați divorțat recent (în ultimii câțiva ani), această carte vă poate ajuta să priviți în retrospectivă și să rezolvați unele dintre conflictele pe care le-ați îndurat și vă va fi utilă în identificarea de obiective sănătoase pentru voi și copiii voștri în perioada crucială de refacere de după divorț.

Această carte își concentrează foarte mult atenția asupra familiilor cu copii, care trec printr-un divorț. Dacă nu aveți copii sau dacă aceștia au crescut, primele capitole despre decizia de a divorța și de a vă detașa din punct de vedere emoțional vor fi probabil cele mai relevante. Iar dacă vă gândiți să vă recăsătoriți cu cineva care are copii, veți fi interesați de cele din urmă capitole, ce dezbate problemele familiilor mixte și ale părinților vitregi.

În munca noastră cu perechile, noi percepem experiența divorțului ca apărând în interiorul sistemului familial mai larg al fiecărui individ. Toți oamenii fac parte din propriul lor nucleu familial curent, precum și dintr-un sistem intergenerațional care le definește

loialitatea și legăturile cu părinții, frații, surorile și bunicii lor.

Când un eveniment important precum divorțul se produce într-o zonă a acestui sistem, el creează unde de șoc. Întregul sistem își pierde echilibrul. Prin urmare, este important să înțelegeți experiența unui divorț nu doar pentru voi, ci așa cum el afectează și va fi influențat de către mulți alți membri ai familiei voastre. Divorțul vostru îi poate răni profund. Pe de altă parte, ei vă pot ajuta. Frații, surorile, părinții și bunicii vă pot oferi resurse emoționale și financiare semnificative, pe măsură ce treceți prin divorț.

*Divorțul Sănătos* descrie un proces practic și concret pe care l-am învățat de la familiile cu care am lucrat pe parcursul anilor. Vom încerca să fim concreți și practici. Este de asemenea important de luat în calcul faptul că noi înșine am trecut prin procesul de divorț. Așadar știm că lucrurile de care aveți nevoie sunt îndrumări clare, directe, care vă pot ajuta să înțelegeți acest labirint complicat prin care călătoriți, și, de asemenea, să vă oferim vouă și copiilor voștri speranța și călăuzirea.

În primul capitol vă oferim concepția noastră despre patru principii de bază ale experienței divorțului. Acestea sunt aspecte ale procesului de divorț prin care toată lumea trece și pe care ar trebui să le înțeleagă de la început.

Partea centrală a cărții — capitolele de la 2 până la 9 — definește cele paisprezece etape ale procesului de divorț. Împărtășim cu voi câteva dintre frământările și provocările pe care le-au experimentat clienții noștri, în speranța că vă vor fi de folos în calitate de avertismente ale unor posibile capcane.

Ne reîntoarcem apoi la cuplul cu a cărui poveste începe cartea și încheiem cu răspunsuri la cele mai întâlnite întrebări despre divorț. La sfârșitul cărții includem mai multe resurse care considerăm că v-ar putea fi utile: o listă de lecturi ale altor cărți despre divorț pentru părinți și copii (Anexa A); o listă de organizații profesionale pe care le puteți contacta pentru ajutor suplimentar (Anexa B); și un model al acordului de divorț (Anexa C).

Acum haideți să vedem pe scurt etapele concrete ale procesului de divorț:

#### Cele 14 etape ale divorțului:

1. *Norii îndoielii*: semnele prevestitoare inițiale ale degradării treptate a căsniciei.
2. *Umărul rece*: o varietate de comportamente distante din cauza nemulțumirii din cadrul căsniciei.
3. *Fantezii premergătoare separării*: experiența emoțională de imaginare a vieții voastre fără persoana de lângă voi sau înlocuirea sa cu noi parteneri și amanți.
4. *Cu cărțile pe față — separarea fizică*: drama de a plănui separarea fizică și pregătirea copiilor pentru această experiență.
5. *Pseudoreconcilierea / falsa împăcare*: luptele cu singurătatea, vina și grijile pentru copii, care duc la îndoieli în privința separării.
6. *Fantezii premergătoare divorțului*: când eforturile de împăcare au eșuat și începeți să plănuți mai degrabă divorțul decât separarea.
7. *Decizia de a divorța*: punctul final de cotitură, când ambii parteneri și copiii trebuie să se confrunte cu încheierea căsniciei.

8. *Ambivalența*: complexitatea și magnitudinea procesului legal concret atrag mai multe îndoieli cu privire la corectitudinea deciziei voastre.

9. *Medierea*: o metodă rezonabilă și pașnică pentru a sfârși un mariaj fără a deveni dușmani sau a vă târî copiii într-o confruntare legală.

10. *Divorțul conflictual*: confruntarea soților în Curtea de Justiție care intervine în cazul în care încercările de înțelegere rațională eșuează.

11. *Coparentalitatea după divorț*: stabilirea unor noi limite și roluri în calitate de părinți singuri, dar care colaborează, și asigurarea stabilității pentru copiii voștri.

12. *Prima recăsătorire*: pregătirea copiilor și a fostului partener pentru intrarea unui nou părinte în sistemul familial.

13. *Cea de-a doua recăsătorire*: presiunile asupra părintelui necăsătorit de a-și crea un nou sistem familial și de a reechilibra balanța dintre cele două familii.

14. *O familie amestecată*: structurarea unei familii vitrege sănătoase care oferă stabilitate și satisfacție pentru voi și copiii voștri; faza finală a procesului de divorț.

Toate aceste principii, etape și obiective se bazează pe problemele cu care ne confruntăm zilnic în practica noastră. Lucrând cu clienții noștri, am observat și învățat tipurile de sarcini care pot îmbunătăți experiența divorțului. Avem încredere că părinții și copiii pot trece printr-un divorț într-o manieră sănătoasă și constructivă, pentru ca, mai apoi, să continue să se bucure de vie-

țile lor. Din experiența noastră personală și a acelor câtorva sute de clienți ai noștri suntem încântați să vă informăm că, da, chiar există viață după divorț!

---

## Să înțelegem experiența de a trece printr-un divorț

**A**m întâlnit-o în sala de așteptare și am știut din primul moment că se confrunta cu o criză dificilă. Părul ei era tern, ochii umflați și roșii, hainele mohorâte. Părea că nu dormise bine de ceva timp. Cu ochii strălucitori și o înfățișare răvășită, m-a urmat în biroul meu, nesigură unde să se așeze sau ce să facă. I-am arătat un scaun.

S-a așezat și a început să plângă. Treptat, a început să-mi povestească. Soțul ei a înștiințat-o cu două nopți înainte că nu o mai iubește și că planuiește să se mute și să ceară divorțul. L-a întrebat dacă există o altă femeie, dar întrebarea ei a rămas fără răspuns. El a spus pur și simplu că s-a gândit mult timp la acest lucru și că îi pare rău, dar nu poate continua să trăiască în minciună având în vedere că nu i-a mai rămas nimic din iubirea pentru ea.

Ea era speriată, confuză și furioasă. Nu le spusese încă și copiilor. El i-a sugerat să aștepte până când va fi pregătit să le spună, dar ea știa că micuții își puteau da

deja seama că ceva nu era deloc în regulă. Continuau să întrebe ce se întâmpla, de ce părinții lor nu-și vorbeau unul altuia și de ce mama lor fugea mereu plângând în dormitor. Ea nu știa ce sau cum să le spună. Nu știa cum să le spună prietenilor și familiei. Nu știa cum avea să supraviețuiască acestei dureri groaznice și șocului.

Janet știa că în mariajul ei intervenise o anumită senzație de gol de mai multă vreme. Se limitau să comunice doar despre copii. Sexul a devenit din ce în ce mai rar și nu mai făceau aproape nimic împreună, în calitate de cuplu. Dar ea credea că Jim își iubea familia și că mariajul lor era cam la fel cu al altor persoane pe care le cunoșteau: el era ocupat să-și dezvolte afacerea cu asigurări, iar ea era ocupată să-și crească copiii și să lucreze cu jumătate de normă.

Au fost căsătoriți timp de treisprezece ani. Copilul cel mai mare avea doisprezece ani, mezinul șase, iar cel mijlociu abia împlinise zece; toți copiii se descurcau destul de bine. Ea credea că viața lor era aranjată și stabilă. Se simțea norocoasă. Acum se întreba cum de a putut fi atât de naivă? Cum a putut să ignore toate semnele? Își dorea cu disperare ca el să se răzgândească și să alunge acest coșmar. Era dispusă să facă orice.

Pe de altă parte, cea mai bună prietenă a ei (singura persoană căreia îi povestise) i-a spus că ar trebui să își angajeze cel mai fiores avocat pe care îl putea găsi, să retragă toți banii din conturile comune și să înceapă procedurile legale, astfel încât ea să dețină controlul și să îi arate cum va fi viața lui dacă o va părăsi. Aceeași prietenă o sfătuisese să ceară custodie unică, alocație de sprijin financiar, pensie alimentară și să se asigure că el va suporta toate datoriile. Propriul ei divorț, care avusese

loc cu cinci ani în urmă, fusese cu adevărat urât și simțea că se profitase de ea pentru că a fost prea blândă.

Am întrebat-o pe Janet dacă era de părere că Jim ar putea veni să vorbească cu mine; a spus că îl va întreba, dar că nu era foarte optimistă. Am rugat-o să nu întreprindă nici o acțiune legală până nu vom desluși ce se întâmplă și până nu vom decide care sunt cele mai bune alegeri.

Jim a fost de acord să vină. Când a sosit, arăta prudent și cumva în defensivă, îmbrăcat îngrijit într-un costum de afaceri formal. A explicat că timp de mai mulți ani a încercat să o facă pe Janet să recunoască faptul că mariajul lor avea probleme, dar ea devenea atât de sensibilă și de ostilă, încât a renunțat să mai încerce. Se simțea blocat într-o căsnicie lipsită de dragoste sau de satisfacții sexuale și a decis că în final nu dorește să-și petreacă tot restul vieții în asemenea condiții. A început să fie atras de o colegă de serviciu cu câteva luni în urmă și au început să întrețină relații sexuale. Nu dorea să-și rănească soția sau copiii, dar simțea că lupta în acest fel pentru viața sa, și a găsit în cele din urmă curajul să îi spună că relația lor s-a terminat.

Jim se simțea teribil de vinovat și își dorea să o ajute pe Janet cum putea, însă nu întrevădea nici o speranță de a-și reface căsnicia. Tot ce-și dorea era să obțină un divorț amiabil și să își continue viața. Jim a făcut înțeles faptul că nu își va părăsi copiii. De fapt, se gândea la posibilitatea de a cere custodie unică, deoarece simțea că soția sa nu era un părinte la fel de echilibrat precum era el. Dar și-a dat seama ce efect ar putea avea acest lucru asupra ei din punct de vedere emoțional și nu îi dorea sub nici o formă răul.

Și el era trist și confuz, mai puțin furios decât Janet, însă plin de remușcări. Își dorea să știe cum ar putea să păstreze o rămășiță din relația cu soția și copiii săi. Se temea ca nu cumva copiii săi să înceapă să îl urască pentru fărâmițarea familiei și că soția sa ar putea să îi întoarcă împotriva lui. Ea avea o prietenă care rămăsese cu un gust amar în urma propriului divorț și Jim credea că această prietenă ar putea să o influențeze pe Janet să fie rigidă și intransigentă.

Copiii au venit în săptămâna următoare. Michael, în vârstă de doisprezece ani, abia începuse să arate ca un adolescent. Avea un oarecare aer de bravadă, părea determinat să lase impresia de răceală și nepăsare. Era furios pe tatăl său pentru că îi rănisese mama. Nu știa cu siguranță ce anume se întâmpla, însă era conștient că aveau necazuri.

Donna, fetița de zece ani, avea pistrui și un chip care ar putea fi considerat frumos într-o bună zi. Totodată, se simțea la ea o tristețe atât de intensă încât aproape că putea fi atinsă. Era foarte speriată de comportamentul părinților ei. Știa că aveau în vedere un divorț, deoarece s-a trezit într-o noapte și i-a auzit certându-se. Mi-a mărturisit că se ruga din tot sufletul ca ei să nu facă acest pas și că nu putea spune nimănui secretul ei pentru că atunci totul ar putea părea mult prea real. Atât timp cât ei nu-i spuneau, avea sentimentul că ar putea să dispară. Apoi începea să se simtă din nou în siguranță și să fie capabilă să doarmă fără să aibă coșmaruri.

Și iată că a venit și rândul lui Andy, un băiat de șase ani, zgomotos și agitat, cu un zâmbet speriat și păr blond, zburlit. Mi-a spus că nu înțelege de ce toată lumea se purta atât de ciudat în ultimul timp. Nimeni nu

discuta despre asta, însă își putea da seama că ceva se întâmplă. Tatăl lui era mereu nervos și era foarte greu de găsit acasă. Mama lui încetase să mai zâmbească și era mereu mult prea obosită să mai facă ceva cu el. Fratele și sora sa nu ieșeau niciodată din camerele lor și țipau la el dacă încerca să intre să se joace. Își dorea foarte mult ca cineva să îi spună ce se întâmpla, ca să nu mai fie atât de îngrijorat.

Prima ședință cu Jim și Janet în același timp a părut să înceapă într-un spirit optimist. Ambii erau calmi și politicoși, deși precauți și, în mod vizibil, incomozi. Ne-am concentrat asupra a ceea ce își doreau să facă în acest stadiu. Exista vreun punct de început pentru rezolvarea problemelor din căsnicie?

Când Janet a mărturisit că încă îl mai iubește și că își dorește să facă relația lor să meargă, chipul lui Jim a înghețat. Și-a îndreptat privirea în altă parte și a spus cu un ton destul de monoton: „Sunt îndrăgostit de altcineva și vreau să divorțez”.

Janet era înmărmurită. Timp de câteva minute a fost scuturată de sughituri de plâns și nimeni nu a rostit nici un cuvânt. Apoi, după ce și-a potolit lacrimile, a început să îi reproșeze lui Jim toate minciunile, infidelitatea și propria ei naivitate pentru că l-a iubit. Într-un final, s-a ridicat, l-a privit și i-a strigat: „Voi avea grijă să nu-ți mai vezi niciodată copiii. Dacă-mi va sta în putere, te voi aduce la faliment. Vei regreta că ai cunoscut-o pe stricata aia”.

Jim și-a pierdut și el cumpătul. „Încercam să fac în așa fel încât să-ți fie mai ușor, dar, dacă încerci să te folosești de copii, voi lupta cu tine pentru custodie și, luând în considerare depresiile tale, cred că voi câștiga!”

Janet a ieșit din birou spumegând de furie. Jim s-a întors înspre mine. „Cred că nu vom avea nevoie de serviciile tale, până la urmă”, mi-a spus. „Probabil vei afla vești de la avocatul meu. Ne ocupăm mâine de acte.”

✧ Divorțul nu survine niciodată într-un vid și nu apare niciodată peste noapte. Nu se produce doar din cauză că unul dintre parteneri se supără sau ajunge la limită și decide să viziteze un birou de avocatură.

1 Divorțul este rezultatul final al multor ani de nemulțumire, nefericire și conflicte în cadrul unei relații. Se poate ivi deoarece soții nu erau compatibili încă de la început sau din cauză cu unul dintre ei îl depășește pe celălalt din punct de vedere emoțional. Poate surveni și din cauza faptului că relația cuplului nu a reușit să rămână suficient de flexibilă pentru a face față stresului produs de paternitate, serviciu sau înaintarea în vârstă.

Majoritatea persoanelor nu se manifestă impulsiv când intervin aceste sentimente. Mulți amână această decizie timp de mulți ani. Unii încearcă să își convingă partenerii de viață să li se alăture în terapia de cuplu. Alții își păstrează durerea secretă, fapt ce nu duce decât la o mâhnire sau o nerăbdare din ce în ce mai intensă pe parcursul timpului.

Când cuplurile divorțează, avocații văd cea mai mare mânie și dorință de răzbunare. În calitate de terapeuți, vedem de cele mai multe ori un amestec de durere, tristețe și frustrare, acumulate de-a lungul anilor. Ce anume din experiența de a iubi produce atât de multă suferință și furie atunci când lucrurile nu mai merg bine? Cum pot oamenii să rămână într-o căsnicie ani de zile din dorința de a-și „proteja” copiii, pentru ca, mai apoi,

să îi întoarcă pe aceștia împotriva celui alt părinte? Pentru a răspunde la aceste întrebări, trebuie să înțelegeți mai întâi câteva principii elementare.

## Cele patru principii de bază ale unui divorț

✧ Pentru a încheia un divorț în manieră sănătoasă, este important să revizuiți trecutul, să reflectați asupra prezentului și să luați în considerare viitorul. Priviți în urmă asupra relației voastre și descoperiți care sunt lucrurile care vă întristează, descurajează sau înfurie. Apoi concentrați-vă asupra prezentului și încercați să vă dați seama ce efect va avea divorțul asupra voastră, asupra copiilor voștri și a restului familiei. Cu alte cuvinte, înainte de a acționa în vreun fel, faceți un pas înapoi și vizualizați în mintea voastră sau scrieți-vă gândurile într-un jurnal, menționând felul în care ați ajuns în locul în care vă aflați și direcția către care doriți să vă îndreptați. Pe măsură ce încercați să înțelegeți divorțul și eventualele efecte pe care le-ar putea avea asupra vieții voastre, utilizați cele patru principii elementare pentru a vă ghida reflecțiile.

### Principiile experienței divorțului

1. Divorțul este rezultatul final al multor ani de nefericire.
2. Partenerii de viață rareori se decid să divorțeze în același timp. Așadar, există cel care părăsește și cel care este părăsit.
3. Păstrarea relației de dragul copiilor nu funcționează.
4. Divorțul este ca o moarte pentru părinți și copii.

**Principiul 1: divorțul este rezultatul final al multor ani de nefericire.**

Dacă luați în considerare un divorț, întrebați-vă de ce plănuiți acest lucru acum și nu ați făcut-o cu mai mulți ani în urmă. Ce v-a îndepărtat de această relație? Reflecțați asupra anilor trecuți. Priviți Lista sentimentelor și distingeți ce anume ați simțit în căsnicia voastră în ultimul an. Dacă este necesar, puteți adăuga și altele. (Dacă faceți acest lucru împreună cu partenerul vostru, puteți bifa în partea dreaptă, iar soțul în stânga.) Amintiți-vă ce măsuri ați încercat să luați voi și partenerul vostru pentru a vă descărca sufletul și a îmbunătăți relația.

Apoi completați secțiunea eforturilor pe care considerați că le-ați depus fiecare dintre voi pentru îmbunătățirea relației în ultimul an. De exemplu, dacă v-ați implicat împreună în terapia de cuplu, atunci proporția ar fi cel mai probabil 50% pentru fiecare. Dacă nu, puteți considera că ați contribuit cu 80%, în timp ce partenerul doar cu 20%. Nu există răspuns „corect”; este doar o modalitate de a înțelege ceea ce s-a petrecut în relația voastră.

**Evaluați-vă căsnicia:**

*Lista sentimentelor*

Ați trăit vreunul dintre aceste sentimente în căsnicia voastră pe durata ultimului an?

- ☐ Confuzie
- ☐ Dezamăgire
- ☐ Frustrare
- ☐ Furie
- ☐ Mânie
- ☐ Tristețe
- ☐ Jenă

- ☐ Singurătate
- ☐ Suferință
- ☐ Regret
- ☐ Gelozie
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

Proporția de energie investită în relație în ultimul an:

Soție \_\_\_\_\_% Soț \_\_\_\_\_%

Mulți dintre partenerii de viață vor spune probabil ceva asemănător: „Am renunțat la această căsnicie acum opt ani, dar nu am știut cum să plec”. Dacă sunt întrebați de ce nu, ei ar putea oferi astfel de motive:

- „Nu am dorit să îi fac pe copii să sufere.”
- „Am crescut într-o familie divorțată și nu am dorit ca și copiii mei să treacă prin această experiență.”
- „Nu i-aș putea lipsi de tatăl lor.”
- „M-am temut că părinții mei nu vor fi de acord.”
- „Nu eram convins(ă) că m-aș fi putut descurca singur(ă).”
- „Nu eram sigur(ă) că aș fi putut găsi pe altcineva vreo dată.”
- „Mereu am crezut că nefericirea mea va dispărea.”

Rețineți faptul că divorțurile rareori survin pe neașteptate sau ca un impuls de moment. Ele sunt rezultatul multor ani de eforturi care par mereu a fi în zadar. Primul pas în înțelegerea deciziei de divorț este să vă priviți sentimentele în mod deschis și onest și să vă dați seama cum v-au adus în acest punct. Pasul următor adec-

vat este să îi mărturisiți aceste sentimente partenerului vostru. Dacă nu vă simțiți capabil să faceți acest lucru, atunci găsiți un terapeut familial profesionist, care poate crea pentru voi amândoi o experiență sigură și constructivă de analiză a relației.

Mereu le spunem clienților noștri care iau în calcul posibilitatea unui divorț: „Chiar dacă veți rămâne sau nu împreună, trebuie să înțelegeți de ce această relație a eșuat, pentru a o putea reface sau pentru a vă asigura că nu veți întâmpina aceleași dificultăți în următoarea voastră relație”.

**Principiul 2: partenerii de viață rareori se decid să divorțeze în același timp. Așadar, există cel care părăsește și cel care este părăsit**

Divorțul nu survine în general printr-un consens. Unul dintre cei doi începe de cele mai multe ori să se îndepărteze de celălalt. Nici cei care sunt căsătoriți de puțini ani și nu au copii nu ajung în general la înțelegerea comună de a divorța.

Sunt multe motive pentru care acest lucru se întâmplă. Persoanele implicate în relații care nu funcționează bine înclină să fie oarecum rigide în rolurile și în așteptările reciproce. Când unul dintre parteneri devine stinger sau începe să își abandoneze rolul, schimbarea se simte la început în interior și este posibil să progreseze în privat pentru o perioadă. Persoana respectivă este de cele mai multe ori reticentă în a-și exprima deschis aceste nemulțumiri inițiale și în a risca să își supere partenerul sau să dezechilibreze balanța relației. De asemenea, co-

municarea în relațiile nesatisfăcătoare este în general neînsemnată. Așadar, chiar dacă unul dintre parteneri încearcă să își exprime neliniștile, acestea e posibil să fie expuse neclar sau să intre pe o ureche și să iasă pe cealaltă. Rezultatul este că nemulțumirea unui partener continuă să fie cultivată, în timp ce cealaltă persoană continuă să nu fie conștientă de acest lucru.

Unele cupluri rămân blocate într-un cerc vicios în care amalgamul de sentimente îi împinge mai întâi spre divorț, ca, mai apoi, să îi facă să se răzgândească. Partenerii pot chiar schimba rolurile în acest ciclu. La început, soția se apropie mai mult de divorț, după care se retrage, ca, luni mai târziu, soțul să se apropie de acest gând, răzgândindu-se mai apoi. Sunt numeroase cauze ce pot justifica această instabilitate a sentimentelor. Un bărbat se poate baza foarte mult pe căsnicia și familia sa, pentru siguranță și identitate. Oricărei persoane i-ar putea fi cu adevărat teamă de cum ar urma să fie viața pe cont propriu, mai ales când vine vorba de a fi părinte singur. Și de cele mai multe ori, mai ales în cazul femeilor, există spaima unui dezastru financiar. Studiile arată că femeile duc o luptă mult mai crâncenă decât bărbații pentru a-și reveni financiar după un divorț.

În orice caz, există două roluri distincte în majoritatea cazurilor de divorț: cel care părăsește și cel care este părăsit. În mod normal, cel care pleacă ia cu sine un sentiment de vinovăție pentru „distrugerea” familiei. Tocmai din această cauză, decizia este amânată ani la rând. Cel care este părăsit rămâne cu încrederea în sine zdruncinată, furios și rănit. Studiile relevă că persoana care este părăsită își revine mult mai greu după un divorț de-

cât fostul partener și este mai predispusă la a se agăța de relație și de resentimente.

Acest tipar des întâlnit îi împiedică pe parteneri să discute pe căi amiabile despre încheierea relației lor, să analizeze împreună deciziile pe care le au de luat în privința copiilor, a proprietăților și a finanțelor. Acest dezechilibru emoțional expune cuplul la riscul creării unui proces conflictual care necesită apelarea la avocați. Mai târziu, vom discuta felul în care această dinamică emoțională creează cadrul pentru confruntări inutile în curtea de judecată și despre modul în care sistemele legal și judiciar eșuează în a recunoaște nevoile speciale ale copiilor și ale familiilor prin faptul că permit unor astfel de dispute să fie rezolvate prin apelarea la sistemul nostru legal conflictual.

Dacă voi sunteți cei care urmăriți divorțul, nu ar trebui să vă așteptați ca partenerul sau partenera să vă înțeleagă motivele sau să vă accepte decizia. E posibil ca voi să fi purtat în suflet acele sentimente timp de mulți ani și să le fi menționat doar ocazional. În același timp e posibil să vă fi retras o parte din atașamentul și loialitatea acordate căsniciei și să fi renunțat la nevoia de a menține familia unită. Însă, chiar și dacă ar fi existat un conflict însemnat în cadrul mariajului, partenerul poate fi încă la fel de atașat emoțional față de voi și loial vouă pe cât i-ați fost voi lui înainte de începe să simțiți aceste trăiri.

Pentru a transforma această experiență în una sănătoasă pentru voi și copiii voștri, încercați să aveți răbdare cu mânia și suferința partenerului vostru. Se poate ca acest lucru să vă fie de folos pe termen lung pentru a încetini procesul divorțului și pentru a oferi soțului sau so-

ției timp pentru a se adapta și pentru a accepta realitatea deciziei voastre.

Pe de altă parte, dacă sunteți cei părăsiți, probabil că vă puneți multe întrebări: De ce? Ce s-a întâmplat? Credeam că totul părea în regulă. Se poate să vă întrebați ce ați putea face pentru a-l face pe partener să se răzgândească, cum ar fi să sugerați apelarea la servicii de consiliere. E posibil totodată să vă bănuiți partenerul de o relație extraconjugală, pentru că „asta e singurul motiv din care te-ai putea decide să pleci așa, dintr-odată”.

Încercați să recunoașteți că se poate ca partenerul vostru să fi fost mult mai nefericit decât v-ați dat seama, și asta timp de mai mulți ani. Poate că el sau ea nu v-a spus prea multe sau poate că ați respins semnalele deoarece acestea vă înfricoșau prea mult. Poate chiar ați știut, însă ați încercat să ignorați semnele evidente, sperând că problema va dispărea dacă nu veți aduce vorba despre ea. Sau poate ați gândit că, dacă pur și simplu continuați să vă străduiți, în cele din urmă, problema își va găsi o soluție. Veți fi nevoiți să vă confrunțați cu acest proces de-a lungul următoarelor luni sau chiar ani, știind că soția sau soțul s-a chinuit cu problema respectivă o durată mai îndelungată de timp și are un avans mai mare față de voi din punct de vedere emoțional.

Acest lucru vă va provoca totodată furia. Poate părea că soțului sau soției nu îi pasă de voi sau de copii pentru că durerea lui sau a ei este mai puțin vizibilă. Încercați să înțelegeți că sentimentele partenerului au existat în subteran și că soțul sau soția a depus deja ceva eforturi pentru a se detașa și a se vindeca. Sarcina voastră este să vă înțelegeți mânia și resentimentul, să acceptați

nevoia de a vă resemna în privința relației și să începeți să planificați un viitor pentru voi.

Pentru ca o căsnicie să funcționeze e nevoie de ambii parteneri. Nu puteți face asta singuri, iar agățarea voastră de relație nu va face decât să sporească suferința tuturor. Amintiți-vă că există într-adevăr o viață după divorț, chiar dacă acum acest lucru poate fi greu de crezut.

### **Principiul 3: a sta împreună de dragul copiilor nu e un motiv suficient**

Cât de des ați auzit: „Nu divorța! Stați împreună de dragul copiilor”? Probabil ați fi uimiți să știți de câte ori i-am auzit pe copii spunând: „Obişnuiam să mă rog la Dumnezeu ca ei să divorțeze” sau „Nu îmi doresc decât să divorțeze ca să nu se mai certe atât de mult”.

Desigur, mulți copii nu doresc ca părinții lor să divorțeze. Însă cercetările sprijină concluzia conform căreia este mult mai rău pentru copii să trăiască într-o căsnicie nefericită, plină de tensiuni, mânie, manipulare și lipsită de afecțiune decât să treacă prin perioada de tranziție a unui divorț. Mai mult, e posibil ca, după perioada de ajustare, ei să aibă părinți mai sănătoși, mai fericiți, mai competenți și mai puternici.

De acord, divorțul este o sursă de dezechilibru, suferință și confuzie pentru toată lumea. Însă dacă nefericirea din cadrul căsniciei pur și simplu nu poate fi înlăturată și dacă părinții au încercat fără succes timp de ani de zile să remedieze situația, atunci divorțul poate fi mai bun pentru copii decât ca aceștia să trăiască într-o casă lipsită de dragoste, fără un model pentru un mariaj să-

nătos, plin de iubire, și fără perspectiva nici unui alt rezultat în afara certurilor și indiferenței amare dintr-o căsnicie care a murit demult.

Noi nu recomandăm divorțul ca pe o cale ușoară de a evada din închisoarea nefericirii. Credem că ar trebui încercate toate modalitățile de remediere a rupturii, în special soluția terapiei maritale. Însă, dacă toate încercările au fost sortite eșecului, nu le faceți copiilor o favoare ținându-i captivi într-o casă părintească lipsită de dragoste.

### **Principiul 4: divorțul este ca o moarte pentru părinți și pentru copii**

Mulți experți sunt de părere că divorțul este cel de-al doilea eveniment traumatic ca importanță care se poate produce, după moartea unui copil sau a unui părinte. Divorțul cere unei persoane să jalească multe pierderi, evidente și nu chiar atât de evidente. Visele voastre cu privire la viitorul familiei trebuiesc lăsate în urmă. Speranțele și așteptările voastre legate de prezența continuă în viața voastră a soțului sau soției trebuiesc și ele abandonate. Atunci când divorțați trebuie să îngropați o relație care altădată vă oferea dragoste, siguranță, stabilitate, identitate, vise și speranță. Adesea, lăsați în urmă un stil de viață mai confortabil și trebuie să vă adaptați la unul caracterizat de privațiuni și eforturi financiare mai mari.

Este important să vă dați seama că a depăși un divorț cere multă vreme. Sunt necesare ajustări personale teribile atât din partea părinților, cât și a copiilor. E nevoie

în medie de un interval de doi ani pentru a reveni la o stare emoțională oarecum asemănătoare celei de dinaintea divorțului. A vă îngădui să jeliți constituie o parte importantă a procesului de adaptare. A vă permite să plângeți în manieră deschisă și în mod frecvent, și chiar a rezerva ceva timp pentru a vă complăcea în mila de sine, vă va ajuta să lăsați în urmă trecutul și să vă îmbrățișați viitorul atunci când suferința a luat sfârșit.

Din nefericire, multe persoane fac tot posibilul să își nege durerea și să pretindă că se simt bine. Unele se avântă imediat într-o relație nouă pentru a se proteja pe sine de senzațiile dureroase sau de sentimentele de singurătate. Altele se afundă mai mult în activitățile parentale, cele sociale, în muncă, în consumul de alcool sau de droguri pentru a nega și a înlătura durerea. Noi credem că este foarte important să vă trăiți și să vă exprimați suferința și să fiți răbdători cu propria persoană de-a lungul procesului. A vă folosi de iubiri noi sau a vă implica prea mult în activități pentru a vă alunga demonii durerii nu va face decât ca aceștia să revină și să vă bântuie cândva în viitor. Rata de divorț în cazul celei de-a doua căsătorii este considerabil mai ridicată comparativ cu a celei dintâi, în parte ca urmare a tendinței oamenilor de a se grăbi să intre în relații noi cu mult înainte de a-și fi jeliți suficient pierderea inițială.

Trebuie să conștientizați că, o dată cu divorțul, lăsați în urmă structura familială care exista și care nu mai poate exista vreodată. Structurile noi o vor înlocui — acestea fiind adesea mai sănătoase, mai puternice și mai fericite. Însă atât părinții, cât și copiii trebuie să permită structurii vechi să moară înainte ca structurile noi să se poată forma. Învățați să trăiți și să

fiți singuri sau singure, mergeți într-un loc în care vă place singurătatea și în care o savurați înainte de a înlocui tăcerea cu un nou partener sau cu o nouă parteneră. Fiți prieteni cu voi înșivă și dați voie acestei crize să vă întărească și să vă schimbe în mai bine înainte de a vă cufunda din nou în lumea relațiilor noi. Mulți oameni ne-au spus:

„Acesta este cel mai groaznic lucru prin care am trecut vreodată, însă sunt recunoscător pentru toate schimbările pe care le-a impus în mine.”

„Nu m-am gândit că voi simți din nou fericirea, însă în prezent e ca și cum viața mi s-a deschis și a redevenit proaspătă și plină de noutate.”

„Nu m-am gândit că mă voi mai opri vreodată din plâns, însă, atunci când în cele din urmă am făcut-o, am găsit cea mai minunată persoană pe care am cunoscut-o vreodată.”

### Trei sarcini de împlinit pentru un divorț sănătos

Atunci când le vorbim familiilor despre divorț, încercăm să definim experiența ca pe un proces continuu cu unele etape predictibile. Mulți oameni se gândesc la divorț doar în termenii celor mai dramatice aspecte ale lui, cum ar fi separarea, discutarea cu un avocat sau ajungerea în curtea de judecată. Noi am vrea să faceți un pas înapoi și să priviți divorțul ca pe un proces emoțional care se întinde pe durata multor ani și poate afecta câteva generații ale membrilor familiei. Cu cât toți membrii familiei pot înțelege mai bine, în proprii lor termeni, fe-

lul în care s-a ajuns în acest punct și destinația către care se îndreaptă, cu atât mai mare va fi potențialul lor de a trece printr-o experiență sănătoasă de divorț.

Le explicăm membrilor familiilor că trebuie să împlinească trei sarcini: să se resemneze, să dezvolte noi relații sociale și să-și redefiniească rolurile parentale.

### **Trei sarcini de împlinit pentru un divorț sănătos**

1. *Resemnarea*
2. *Dezvoltarea de noi relații sociale*
3. *Redefinirea rolurilor parentale*

#### **Resemnarea**

Prima etapă este *cea mai critică* pentru o adaptare satisfăcătoare și sănătoasă a experienței de divorț. Trebuie să învățați să renunțați la atașamentul, grija și loialitatea față de fostul vostru iubit sau partener.

Pentru multe persoane, acest proces de dezangajare sau de decuplare poate fi foarte dureros, deși pot trăi senzații intense de frustrare și furie. În calitate de terapeuți, avem un cuvânt prin care descriem această situație — *ambivalență*. Acest lucru înseamnă pur și simplu că resimțiți atât sentimente pozitive, cât și negative pentru aceeași persoană. Uneori, sentimentele pozitive vor fi mai puternice, iar, alteori, mai intense vor fi cele negative. A avea trăiri ambivalente este o experiență normală pe durata renunțării la o relație, după cum vom discuta în capitolul următor.

Copiii trec și ei printr-un proces de dezangajare, deși experiența lor este mai greu de definit pentru ei înșiși.

Amintiți-vă că un copil nu renunță la părinții săi. Însă el trebuie să se adapteze la schimbări copleșitoare ce rezultă din pierderea structurii lor familiale.

Copiii au nevoie de ajutor pentru a înțelege că sistemul lor familial va suferi modificări dramatice, că ceea ce ei cunoșteau ca fiind familia lor, în care ambii părinți desfășurau activități împreună cu ei, nu va mai exista. Trebuie ajutați să înțeleagă că acum fac parte din două sisteme familiale noi, fiecare dintre ele fiind condus de un singur părinte, și că aceste sisteme funcționează independent unul de celălalt. E necesar ca ei să renunțe la credința că fosta structură familială va continua după separarea și divorțul părinților. E nevoie ca ei să renunțe la încercările de a-și determina părinții să fie din nou împreună și să accepte finalitatea deciziei părinților de a divorța.

Experiența copiilor de renunțare la vechea familie este poate mai dificilă decât procesul prin care trec părinții. Este adesea complicat, întrucât un părinte care întâmpină dificultăți în a se împăca cu ideea divorțului poate să alimenteze lipsa de semnare a copiilor.

Vedem adesea oameni care sunt încă atașați din punct de vedere emoțional de fostul lor partener la cinci sau chiar zece ani după divorț. Chiar dacă s-au recăsătorit în acest interval, atașamentul lor continuu față de fostul soț sau fosta soție pune piedici relației lor cu noul soț sau noua soție. Nu uitați, furia și resentimentul indică un atașament emoțional în aceeași măsură ca grija și iubirea.

Unii bărbați sunt cu deosebire predispuși să rămână atașați emoțional, în special cei care s-au simțit atât dependenți de partenera lor, cât și geloși și posesivi. Un

bărbat a fost trimis la Craig pentru terapie de către medicul său generalist, care l-a văzut devenind din ce în ce mai deprimat și pierzând considerabil în greutate în timpul anului care a urmat finalizării divorțului.

John era un individ scund, subțirel, cu ochi afundați în orbite și cu un comportament care trăda descurajarea. Pliurile pielii din jurul bărbiei și gâtului erau indicii ale celor mai mult de douăzeci și cinci de kilograme pe care le slăbise. Funcționa încă în manieră adecvată în cadrul afacerii sale deoarece a fost capabil să se adâncească în munca sa. De fapt, făcuse acest lucru pe durata fostei sale căsnicii; soția sa l-a acuzat că e dependent de muncă. Căsătoria fusese lipsită de copii, iar de la divorț viața sa personală a fost practic inexistentă. El pur și simplu a vegetat în casa sa din oraș fără prieteni și fără o viață socială.

Soția l-a părăsit și a plecat să locuiască cu prietenul său, în același timp fost partener de afaceri. El contase pe ea pentru a-i face viața confortabilă și fericită, pentru a-i oferi contactele sociale pe care nu le căutase niciodată pe cont propriu și pentru a-i fi partener sexual exclusiv. Sentimentele de pierdere și de furie pe care le purta înăuntru îl imobilizaseră.

Atunci când John a intrat în biroul lui Craig, se scurseseră paisprezece luni de la divorț. Vorbise cu fosta sa soție aproximativ o dată pe săptămână în acea perioadă. Aceste conversații au început cu furie și amenințări, pentru a se termina cu plânsete și implorări pentru ca soția să revină acasă.

John crease în mintea sa o fantezie elaborată cum că nu era decât o chestiune de timp până când ea își va recunoaște greșeala de a-l fi părăsit, își va da seama că individul cu care trăia era un ticălos și va reveni acasă. Își

imagina că va bate la ușa lui într-o noapte, la o oră târzie, rugându-l să o primească înapoi. Fantezia a căpătat atât de multă intensitate, încât în ultimele patru luni John se întorsese devreme acasă de la serviciu și nu ieșise niciodată la sfârșiturile de săptămână fiindcă nu voia să rateze reîntoarcerea ei.

Lui John i-au trebuit câteva luni pentru a-și depăși furia și senzația de pierdere, până când a început gradual să se resemneze. În cele din urmă, ședințele de terapie l-au ajutat să învețe unele lucruri legate de stilul său de viață dependent de soție și de muncă și să creadă că putea căuta o companie mai echilibrată în cadrul următoarei sale relații.

În vreme ce acest exemplu poate părea destul de dramatic, el nu este chiar deloc neobișnuit. A trece printr-un divorț sănătos presupune recunoașterea faptului că fostele legături, angajamente și responsabilități maritale au luat sfârșit. Loialitatea față de relație trebuie retrasă și trebuie să învățați renunțarea.

### Dezvoltarea de noi relații sociale

Cea de-a doua sarcină este un proces continuu: restabilirea relațiilor de sprijin cu familia voastră de origine și construirea unei rețele sociale care să vă ajute în adaptarea ca adult singur. Acest proces natural de dezvoltare a unor noi rețele sociale și emoționale demarează atunci când începeți să renunțați la partenerul vostru marital.

Pe măsură ce vă părăsiți căsnicia, adesea se creează un vid. Familia voastră nu mai există, iar acum prietenii par să dispară și ei. Deseori, prietenii pe care i-ați avut

pe vremea când erați în cuplu nu știu cum să își continue relația cu voi în calitate de prieten singur (vedeți capitolul 7). Alții e posibil să fi ales o anumită tabără. Sau se poate ca timp de mulți ani să vă fi concentrat energia asupra familiei imediate și asupra copiilor, neavând nevoie să păstrați legătura cu prieteni vechi sau nici chiar cu părinții sau rudele. Oricare ar fi motivul, dintr-odată sunteți confrunțați cu una dintre cele mai mari temeri ale voastre — cea de a fi singur.

După cum ați observat în cazul lui John, a deveni izolați din punct de vedere social reprezintă un pericol și un handicap. Trebuie să fiți totodată atenți să nu vă bazați pe copii, indiferent de vârsta lor, pentru a vă satisface nevoile de contact social și de companie.

Trebuie totodată să evitați implicarea într-o nouă relație romantică înainte de a fi câștigat o oarecare detașare și de a vă fi vindecat după divorț. Marea parte a relațiilor noi care au loc în timpul sau imediat după divorț sunt numite relații de tranziție. Acest lucru înseamnă că ele sunt asemenea unei punți care vă ajută să ajungeți dintr-un loc într-altul. Ele nu sunt în mod necesar un lucru rău; de fapt, ele se pot dovedi utile în a vă ajuta să vă percepeți din nou ca o persoană singură, reînnoindu-vă stima de sine și încrederea în propria persoană. Greșeala pe care o săvârșesc mulți e să presupună că pot transforma aceste relații de tranziție în relații permanente. Acest fapt se produce deoarece persoanele respective nu sunt învățate să fie singure. Nevoia de a umple vidul emoțional cu o nouă companie și afecțiune este intensă. Din nefericire, pentru mulți, aceste relații se bazează în mai mare măsură pe teama de a nu fi singuri decât pe bazele solide ale unui nou parteneriat.

Nu vă grăbiți! Pe ușa noastră intră în calitate de clienți mulți oameni care s-au recăsătorit în șase luni de la divorț fără să analizeze atent persoana pe care și-au ales-o pentru a se recăsători sau propriile nevoi. O recăsătorire în pripă se poate transforma într-un dezastru dureros pentru voi și pentru copiii voștri. Dacă sunteți tentați să faceți acest lucru, cel puțin consultați un terapeut marital care să vă ajute să înțelegeți motivele din care căsnicia voastră anterioară a eșuat și elementele pe care s-ar putea să le aduceți cu sine în cadrul noii relații.

Nu vă grăbiți! Acordați-vă un an sau mai mult pentru a construi o nouă rețea socială — pentru a vedea cine sunteți în prezent, cum relaționați, cum vi se par întâlnirile romantice, ce vreți cu adevărat de la viața voastră nouă și de ce aveți nevoie din partea unui partener nou pentru voi și pentru copiii voștri. Căutați prieteni vechi din liceu sau oameni cu care ați obișnuit să lucrați. Restabiliți legături și desfășurați din nou activități cu frații și surorile voastre. Nu vă fie teamă să căutați sprijin din partea părinților, însă păstrați unele limite adulte: dacă vă întoarceți în casa părinților, nu vreți să o faceți în calitate de copil.

### Redefinirea rolurilor parentale

Una dintre cele mai mari temeri ale copiilor este că își vor pierde unul sau ambii părinți. Această frică este adesea întărită după un divorț deoarece ambii părinți sunt de obicei furioși unul pe celălalt, iar interacțiunile lor sunt caracterizate de evitare sau conflict. Redefinirea ro-

lurilor parentale împreună cu fostul soț constituie al treilea pas necesar în cadrul procesului de divorț.

Noi le spunem clienților noștri că una dintre cele mai dificile sarcini cu care se vor confrunta este să învețe a fi părinți în situația în care nu mai sunt iubiți și parteneri. Unii oameni fac tot ce le stă în putință, cu ajutorul avocatului lor, să îl dea la o parte pe celălalt părinte sau să împiedice un rol permanent al acestuia în creșterea copiilor. Studiile arată că primul factor care deține cea mai mare influență în adaptarea copiilor după divorț este reprezentat de interacțiunea lor frecventă și continuă cu ambii părinți. Iar cel de-al doilea factor de importanță maximă îl constituie capacitatea părinților de a renunța la animozitatea dintre ei și de a începe să-și împartă creșterea copiilor în manieră eficientă.

Pentru a înfăptui un divorț sănătos, voi și fostul soț sau fosta soție trebuie să reluați legătura și să vă redefiniți relația în calitate de părinți separați ai acelorași copii, indiferent de forma de custodie la care ați convenit. Acest lucru înseamnă să vă împărțiți timpul și responsabilitățile legate de copii și să respectați dreptul și nevoia copiilor de a fi cu celălalt părinte.

Asta înseamnă să discutați împreună — *iar nu folosindu-vă de copii ca de intermediari ai mesajelor dintre voi* — cum puteți fi amândoi prezenți la piesa școlară sau la meciul de fotbal în care joacă și copilul vostru sau cum să coordonați întâlnirile cu profesorii, aniversările, sărbătorile și vacanțele. Înseamnă totodată protejarea relațiilor continue pe care copiii le au cu toți bunicii, mătușile, unchii și verii lor. Acest lucru poate implica de asemenea faptul de a le reaminti propriilor voastre rude să le ofere copiilor sprijinul neutru de care aceștia au nevo-

ie, iar nu să îi toace mereu la cap cu privire la motivele din care Mama și Tata au divorțat.

Aici scopul este crearea unui nou sistem familial pentru voi și pentru copii. La început, va semăna cu două familii separate, fiecare dintre ele condusă de un singur părinte. Copiii vor trebui să învețe cum să se deplaseze cu succes între cele două sisteme noi. Mai târziu, soții probabil se vor recăsători și vor crea sisteme familiale noi numite familii mixte sau vitrege. Acestea vor recrea vechea structură familială, însă cu un cuplu diferit de părinți la conducerea acesteia și cu un nou set de reguli, așteptări și istorii la care copiii trebuie să se adapteze. Aceste ajustări noi vor marca etapele finale din cadrul continuumului procesului de divorț. Cu cât este mai mare eficiența cu care voi și noul părinte vitreg puteți transforma acest cuplu nou într-un proces consistent de sprijin, cu atât mai multă încredere puteți avea în capacitatea copiilor de a se adapta în manieră sănătoasă pe termen lung.

În acest capitol v-am oferit multe informații la care să meditați. Sperăm ca ele să constituie un fundament pentru înțelegerea tipurilor de probleme emoționale care pot surveni pe durata unui divorț.

Cele patru principii reprezintă informații practice pe care le împărtășim tuturor clienților noștri care se gândesc să divorțeze. Aceste informații sunt într-adevăr intenționate să vă ajute în confruntarea cu problemele majore prin care trebuie să treacă toți soții care divorțează.

Cele trei sarcini ale unui divorț sănătos reprezintă elementele cruciale în faza de încheiere a unei relații, de dobândire a unui sentiment al finalității și de continuare a

vieții voastre în calitate de individ și de părinte. Temele acestor trei stadii vor apărea în restul acestei cărți.

În capitolele care urmează, vom avea în vedere cele paisprezece etape ale procesului de divorț. Aceste capitole vă vor purta pas cu pas prin continuumul unui divorț și vă vor oferi repere îndrumătoare legate de așteptările pe care le puteți avea și de pașii pe care îi puteți parcurge pentru a-i ajuta pe toți — părinți și copii — să finalizeze divorțul în manieră sănătoasă.

---

## Semne timpurii de avertizare

Înainte ca oamenii să se gândească măcar la un divorț, există de obicei semnale timpurii de avertizare care indică lipsa din ce în ce mai mare a satisfacției și a fericirii cu privire la relație.

× Cel mai comun factor care aduce o persoană mai aproape de divorț este un sentiment cum că lucrurile nu se vor schimba în mai bine. Majoritatea oamenilor pot trăi cu o gamă normală de avantaje și dezavantaje de-a lungul căsniciei lor. Și majoritatea oamenilor dețin un optimism inerent, cel puțin în perioada de început a relației. Ei vor să creadă că lucrurile vor merge mai bine. Doar după ce au fost făcute mai multe încercări de a îmbunătăți situația, adesea incluzând apelul la terapie maritală, se instalează un sentiment persistent al lipsei de speranță, iar oamenii încep să vadă și să se aștepte la ce e mai rău de la partenerul lor.

Să analizăm semnele timpurii de avertizare. Acest capitol se referă la primele două etape ale divorțului. El vă va ajuta să înțelegeți felul în care poate demara procesul

în direcția divorțului și totodată să evaluați dacă există șanse de modificare a acestui curs.

## **Etapă 1** **Norii îndoielii**

În capitolul anterior, am văzut cum ambivalența poate determina un amestec confuz de sentimente pozitive și negative față de partenerul vostru. Acest fapt constituie cel mai timpuriu indiciu al unei eroziuni graduale a relației. Începeți să trăiți tot mai multe stări de îndoială cu privire la cine e cu adevărat partenerul vostru, ce anume v-a atras inițial și dacă vreți într-adevăr să rămâneți sau nu pentru totdeauna cu persoana respectivă.

Se poate să exprimați față de partener mai multă furie referitoare la lucruri care altădată rămăneau neverbalizate. Puteți începe să testați limitele, așa cum ar face un copil, pentru a vedea cât de mult vă puteți motiva soțul în speranța că ceva s-ar putea schimba sau măcar că nefericirea voastră va fi observată. E posibil să faceți lucruri pe care altădată nu le-ați fi făcut, cum ar fi să cheltuiți mai mulți bani pentru voi sau să ieșiți serile cu prieteni fără soție sau prietene fără soț. Puteți începe să aveți fantezii de genul:

- A vă urca într-un avion și a pleca pur și simplu.
- A căuta un iubit din timpul liceului la care v-ați gândit adesea.
- A fi luată în brațe și purtată departe de iubitul perfect.
- A vă imagina soțul ucis brusc într-un accident de mașină.

Se poate să nu vă simțiți în largul vostru cu aceste trăiri, comportamente sau fantezii, însă ele constituie indicatori clari cum că speranțele voastre de a avea o căsnicie mai bună dispar. Partea confuză a acestei etape de ambivalență pronunțată este că se poate să trăiți aceste stări în mod intens, după care vă treziți dintr-odată cu o hotărâre reînnoită de a vă face căsnicia să meargă și să vedeți aspectele mai bune ale partenerului vostru. Așa s-a întâmplat în cazul lui Laurie și lui Tom.

Laurie, o femeie în jur de 35 de ani, cu o față palidă și o înfățișare istovită, i-a spus lui Sandy că nu știe de ce, însă se simte tot timpul nefericită, în special atunci când se află acasă. Ea și-a descris mariajul de cincisprezece ani ca având urcușuri și coborâșuri, însă a afirmat că a părut searbăd timp de mai mulți ani. A încercat toate lucrurile la care s-a putut gândi pentru a-și revitaliza sentimentele pentru soțul ei, Tom, însă tot ceea ce a încercat a părut să funcționeze doar timp de câteva zile, după care revenea la tiparul obișnuit de a fi furioasă pe soțul ei pentru lucruri mărunte și de a se simți plictisită de viața lor împreună. Se simțea ca și cum viața ar trece pe lângă ea și că îmbătrânirea înainte de vreme.

Laurie a crezut că Tom părea confuz și lipsit de empatie față de nemulțumirile ei. El i-a spus că percepea viața lor împreună ca fiind satisfăcătoare și că nu înțelegea de ce se plângea și era mereu nefericită. Ea a afirmat că avea nevoie de mai mult din partea lui — mai mult timp, mai mult romantism, mai multă comunicare. A mărturisit că se gândise să plece pur și simplu într-o zi, urcându-și băieții în mașină și evadând în alt oraș unde nimeni nu ar cunoaște-o. Singurele momente de care se bucura erau cele în care se afla la serviciu sau ieșea în oraș împreună

cu cele două prietenele ale sale, o activitate pe care începuse să o practice mai des. Ea începuse totodată să observe anunțuri de închiriere a apartamentelor în ziar și să se gândească cum ar putea împărți mobila cu soțul.

Laurie și Tom se aflau într-un punct foarte nesigur al relației lor. Ea trebuia să-l convingă pe Tom să vină în terapie și să discute despre nefericirea ei înainte de a face următorul pas, convingându-se că singurul răspuns era să se separe sau să divorțeze.

Tom a fost de acord să participe la ședințele de terapie. Deși i-a fost greu la început, el a început în cele din urmă să înțeleagă că mariajul lor înregistra probleme și că amândoi trebuiau să facă unele schimbări semnificative pentru a-l readuce la normal. A început să iasă mai des în oraș cu Laurie și să fie mai atent și mai romantic cu ea. A învățat să discute despre nefericirea ei fără să se simtă amenințat sau să adopte o atitudine de apărare. Și a învățat să interpreteze indiciile ambivalenței ei ca pe un semn serios că era nevoie de efectuarea unor schimbări. Laurie și Tom au răspuns la aceste semnale timpurii și au fost în măsură să-și repare căsnicia fără a se apropia de un divorț.

### 4.1 Experiența copiilor

Această primă etapă a îndoielilor de început este de asemenea perioada în care copiii își dau seama că problemele dintre părinții lor pot fi mai serioase decât certurile normale. Copiii pot resimți o tensiune și o instabilitate crescute și pot deveni mai precauți atunci când survin comportamente noi și imprevizibile. Unii copii se

pot retrage din fața părinților ca o modalitate de a face față noii lor neliniști. Alții pot deveni mai atașați și mai dependenți într-un efort de a se reasigura că totul este încă în parametri normali.

În această etapă timpurie, copiii pot deveni extrem de conștienți în mod intuitiv că ceva este diferit în comportamentul părinților unul față de celălalt. Unii copii percep nefericirea părinților ca pe un semn că aceștia nu-i mai iubesc la fel de mult. Unii pot începe să manifeste teamă, ceea ce duce adesea la certuri accentuate între părinți cu privire la gestionarea comportamentului copiilor. Aceste certuri formează deseori baza sentimentului de vinovăție pe care copiii îl resimt ulterior, când părinții lor se separă sau divorțază. Copiii se simt responsabili, de vreme ce a părut că tulburarea lor era motivul din care părinții se certau mereu.

Timmy avea șapte ani atunci când a fost trimis la noi de către profesorul său. El devenise dintr-odată agresiv cu colegii săi, a încetat să-și mai facă temele școlare și dădea dovadă de „atitudine” în clasă. Acasă, părinții au observat că devenise mai tăcut și mai retras, că izbucnea ușor în plâns din motive mărunte. Părinții se certau adesea cu privire la modalitatea în care l-ar fi putut disciplina pentru comportamentul său agresiv la școală.

Când ne-am văzut prima oară, Timmy a fost supus; părea să aștepte să fie pedepsit. Nu înțelegea de ce profesorul era mereu supărat pe el. Nu știa să spună de ce era atât de trist, deși era conștient că nu se simțea fericit prea des. Când a fost întrebat cum mergeau lucrurile în familie, el a încercat să evite subiectul și a început să se joace cu jucăriile din birou într-o manieră din ce în ce mai distructivă. Cu toate acestea, în cadrul jocului său,

el a recreat familia sa prin intermediul unor figurine mici care populau o casă de jucărie. În cadrul scenetei, părinții se certau foarte mult, iar tatăl ieșea mereu pe ușă, ceea ce o determina pe mamă să țipe și mai tare.

Timmy s-a gândit că lipsa de căldură emoțională dintre părinți însemna că ei nu îl mai iubeau la fel de mult ca înainte. El credea că tatăl său stătea departe de casă pentru perioade mai lungi din cauză că el, Timmy, era un copil atât de rău. În final, a șoptit un „secret” pe care ne-a rugat să promitem că nu îl vom spune părinților săi: „Mă tem că părinții mei vor divorța”.

Teama și neliniștea sa secrete cauzau dificultățile pe care Timmy le înfrunta acasă și la școală. Părinții au fost uimiți că Timmy se gândea la acest lucru, de vreme ce ei nu și-au pomenit dificultățile în preajma lui. În cele din urmă, această grijă față de copilul lor i-a determinat să apeleze la terapia maritală.

Dacă voi sau soțul vostru vă luptați cu această etapă ambivalentă, gândurile vi se vor umple de propria nefericire. Însă trebuie să economisiți o parte din energie pentru a vă ajuta copiii. Nu subestimați niciodată conștientizarea de către copii a tensiunilor voastre și frica lor că veți divorța. Dată fiind prevalența divorțului în ziua de azi, se prea poate ca ei să aibă prieteni ai căror părinți au divorțat. Au auzit probabil povestiri despre vizitele prietenilor lor la domiciliile ambilor părinți sau despre recăsătorirea unuia dintre părinții lor. Adesea, copiii nu împărtășesc aceste cunoștințe sau neliniști cu părinții lor, în parte pentru că se tem ca frica lor să nu se confirme.

În cazul în care copilul vostru împărtășește această teamă cu voi, fiți atenți cum îi răspundeți. Părinții sunt adesea surprinși când un copil îi întreabă dacă vor di-

vorța și pot să dea drept replică un „nu” emfatic. Nu pretindeți că lucrurile sunt în regulă atunci când ele nu sunt și nu le amplificați teama printr-un răspuns extrem de vag. În schimb, încercați ceva de genul: „Tati (sau mami) și cu mine am avut unele probleme în ultima vreme și ne străduim din toate puterile să le rezolvăm și îmi pare rău că ți-ai făcut atâtea griji din cauza noastră. Însă nu am discutat despre un divorț și sper din toată inima ca lucrurile să revină curând la normal”.

Jennifer, în vârstă de opt ani, știa că ceva nu era deloc în regulă la părinții ei. Ea era o copilă neobișnuit de vorbăreață, cu părul negru, strălucitor, și cu un chip solemn.

Se pare că se ceartă din cele mai prostești motive. Chiar și atunci când nu se ceartă, abia dacă își mai vorbesc frumos. Uneori o văd pe mama plângând și nu îmi spune de ce. Mi-e într-adevăr teamă că poate tata nu se va mai întoarce acasă într-o noapte. Încerc să fiu mai cuminte, însă nu pare să-i pese nimănui dacă eu mai sunt sau nu cuminte. Nici măcar nu pot să-i întreb ce probleme au, pentru că își tot aruncă priviri dușmănoase și nu spun nimic. Însă știu că mint.

Temerile și fanteziile lui Jennifer sunt tipice pentru majoritatea copiilor ai căror părinți se îndreaptă către divorț. Unii copii își exprimă aceste temeri sub forma furiei și încep să se detașeze de experiența dureroasă a vieții din cadrul familiei. Billy, în vârstă de zece ani, mi-a spus:

Nu știu care e problema lor, însă eu, unul, m-am săturat. Nu mai desfășurăm activități împreună. Încerc să rămân peste noapte la prietenul meu de câte ori am ocazia. Cel puțin părinții lui nu se ceartă și nu sunt mereu răutăcioși unul cu celălalt.

Alți copii, cum ar fi Cynthia, de cinci ani, își exprimă temerile prin intermediul lacrimilor și al tristeții:

Uneori, plâng noaptea după ce ei mă trimit la culcare. Mi-e cu adevărat frică, dar nu știu exact din ce motiv. Mami și Tati se comportă foarte ciudat, însă nimeni nu-mi explică nimic. Ei cred că sunt prea mică. Nu mai sunt mică și aș vrea ca cineva să-mi spună ce se întâmplă.

Mai important decât orice altceva, încurajați-vă copiii să vorbească despre ceea ce simt. Dacă ei întâmpină probleme în a împărtăși cu voi aceste sentimente, găsiți pentru ei un terapeut experimentat de familie și pentru copii. Adesea, loialitatea resimțită de majoritatea copiilor față de fiecare părinte îi împiedică să își împărtășească temerile cu voi. Cu toate acestea, atunci când aceste temeri sunt ținute înăuntru, ele pot genera probleme la școală, acasă și în grupul de prieteni.

### **Înfruntarea îndoielilor timpurii**

Sarcina principală a cuplurilor în această etapă timpurie este să se concentreze pe ceea ce fusese relația înainte de nașterea copiilor și înainte ca stresul vieții să se infiltreze în povestea lor de dragoste. Uneori, trebuie să reveniți la zilele în care făceați curte soției și să vă reamintiți de bucuria și romantismul începuturilor.

Membrii cuplurilor uită adesea ce le plăcuse unul la altul în perioada de început a relației lor și nu-și mai amintesc liantul a ceea ce i-a adus împreună. Atunci când soții devin ambivalenți, acest fapt constituie un

semnal de alarmă timpuriu cum că ei sunt mai puțin apropiați, implicați unul față de celălalt și mai puțin fericiți. Trebuie să se confrunte cu problemele care au determinat aceste schimbări. Soții pot să beneficieze de pe urma unui interval mai mare de timp petrecut departe de copii și familia lor, reîmprospătându-și sentimentele de a fi iubiți și prieteni. Dacă este asumată din timp, această etapă poate motiva membrii cuplului să se implice în relația lor cu o energie și un angajament reînnoite. Este necesar ca amândoi să investească mai mult timp, răbdare, comunicare și grijă.

Copiii conștientizează adesea această etapă timpurie la un nivel mai degrabă intuitiv decât cognitiv. Sarcina lor principală este să încerce să vorbească despre sentimentele lor de îngrijorare sau de nesiguranță și să verbalizeze ceea ce le spune „instinctul”. Este important ca ei să le acorde părinților intimitatea de care aceștia au nevoie, să îi încurajeze pe părinți să iasă în oraș fără ei, pentru ca aceștia să devină mai apropiați și să rezolve diferendele dintre ei. Desigur, acest aspect este mai ușor de îndeplinit de către copiii mai mari comparativ cu cei mai mici și mai dependenți de părinți.

### **Etapa a doua Umărul rece**

Îndoiala și ambivalența pe care le-am descris mai sus încep deseori să fie mai evidente în cadrul unor comportamente de distanțare. Soțul mai lipsit de satisfacții începe să se îndepărteze de familie și să desfășoare mai multe activități separate și independente.

Dacă acest partener (să spunem că e vorba de soție) bănuiește că un copil sau alți membri ai familiei nu ar înțelege nefericirea ei în privința căsniciei și nu ar aproba eventualitatea unui divorț, atunci e posibil ca ea să înceapă să se distanțeze inclusiv de aceste legături familiale. Poate să se împrietenească cu persoane care au divorțat recent, considerând că acestea sunt singurele cu care ea își poate împărtăși în siguranță îndoielile și nefericirea. În mod gradual, ea își retrage sentimentele pozitive, atașamentul și loialitatea față de partenerul ei.

De obicei, această distanțare are loc pe parcursul a cel puțin un an, însă ea se poate întinde pe un interval de mai mulți ani. Pe măsură ce perspectiva pozitivă este retrasă din cadrul unei relații, următorul pas este că oamenii devin indisponibili din punct de vedere emoțional și fizic față de partener. Acest lucru înseamnă că soțul nefericit nu răspunde unei îmbrățișări sau unui sărut și devine neinteresat și lipsit de reciprocitate pe latura sexuală. Aceasta sugerează că interacțiunile pline de mânie și sentimentele de a fi rănit încep să se acumuleze, dând naștere la certuri chiar mai aprinse.

Amintiți-vă că sistemele familiale supraviețuiesc de obicei prin păstrarea unui simț al echilibrului. Pe măsură ce îndoielile și distanțarea unuia dintre soți se amplifică în cadrul unei relații, dezechilibrul începe să afecteze întregul sistem. Imaginați-vă că sunteți un copil care se joacă împreună cu prietenul său pe un balansoar. Dacă amândoi vă mențineți echilibrul, vă puteți mișca cu ușurință în sus și în jos. Însă dacă dintr-o dată prietenul vostru sare de pe balansoar, voi vă veți lovi de pământ. Și de obicei vă veți înfuria din cauza asta!

Este ceea ce se întâmplă atunci când unul dintre parteneri se distanțează de relație. Chiar dacă acest proces nu este niciodată discutat, partenerul vostru va simți — la început pe plan emoțional, și abia mai târziu pe cel cognitiv — că sunteți mai puțin disponibili și mai puțin interesați. Ceva va începe să pară a nu mai fi în echilibru, iar partenerul vostru va încerca să restaureze echilibrul prin a apela mai des la voi, poate prin a deveni mai jucăuș, mai atent, mai generos, mai romantic. Se poate să răspundeți la început acestor gesturi și comportamente pentru că ele vă reînnoiesc sentimentul speranței. Însă dacă nu răspundeți eforturilor partenerului de a reechilibra relația, gesturile pot deveni mai solicitante, mai furioase, iar apoi mai amenințătoare. Pe măsură ce vă deplasați mai departe la următoarea etapă a separării, aceste răspunsuri se pot transforma în implorări pline de lacrimi, oferte de a merge la servicii de consiliere împreună cu voi și manipulări care generează sentimente de vinovăție. Acestea pot include chiar eforturi de a mobiliza copiii pentru a vă readuce forțat în interiorul relației.

Linda și Howard treceau prin stările schimbătoare de distanțare și de restabilire a legăturii. Linda era o femeie mică, energică și foarte devotată familiei sale. Howard era un băiat tăcut care provenea din mediul rural al statului Louisiana, timid și cu un comportament suspicios față de străini. Cei doi erau căsătoriți de zece ani și aveau doi copii. Mare parte din relația lor fusese destul de stabilă, deși Linda a recunoscut mai târziu că fusese nemulțumită de relație în ultimii cinci ani, iar de câteva ori se gândise să se separe. Howard a refuzat să urmeze cursuri de îmbogățire a căsniciei și să participe la ședințe de

terapie maritală, spunând că: „Asta e o tâmpenie; nu avem nevoie de ajutorul altcuiva”.

Cu șase luni înainte de a fi trimiși la noi pentru terapie, Linda începuse să împingă limitele normale ale rolului ei în cadrul relației. Ea i-a transmis lui Howard că se înscriesese la cursuri de karate pentru a exersa și a învăța autodisciplină. După câteva săptămâni, a anunțat că în serile de vineri după serviciu ea va ieși în oraș cu prietenele timp de câteva ore, iar el va avea grijă de copii. A planificat o călătorie de una singură, fără Howard și fără copii, în Ohio, pentru a-și vizita sora — prima dată când călătorea pe cont propriu.

Toate aceste schimbări îl tulburau pe Howard. Ele afectau echilibrul rolurilor pe care ei și le fixaseră în ultimii zece ani. Încă era de părere că nu e nimic în neregulă cu relația. Însă a început să creadă că Linda ar putea beneficia de pe urma terapiei, deoarece se comporta cu siguranță „ciudat”.

Cea mai dramatică schimbare a avut loc atunci când Linda a devenit mai agresivă din punct de vedere sexual cu Howard. De-a lungul anilor, el fusese cel care inițiasse de cele mai multe ori partidele de sex. Acum, ea nu doar că le inițiază de mai multe ori, însă dorea să încerce poziții noi și chiar i-a cerut soțului într-o noapte să facă dragoste în pridvorul din fața casei după ce copiii se duseseră la culcare. El a fost de acord să participe la terapia maritală în următoarea săptămână.

### Relații extraconjugale

Pe măsură ce distanțarea se accentuează, potențialul unor relații extraconjugale crește și el. Până în acest

punct, soții nefericiți probabil că nici nu și-au imaginat vreodată o relație în afara cuplului. Cu toate acestea, o dată ce etapa distanțării este atinsă, se poate ca ei să urmărească o altă relație, dintr-o varietate de motive:

1. Să își dovedească lor înșile că sunt încă plăcuți și atractivi.
2. Să dovedească faptul că sunt încă dezirabili din punct de vedere sexual.
3. Să creeze o senzație de suspans și aventură.
4. Să își testeze propriile limite personale prin angajarea într-o legătură „periculoasă”.
5. Pentru a forța limitele căsniciei într-o încercare de a atrage atenția partenerului conjugal.

Există unele diferențe în modul în care bărbații și femeile răspund la provocarea celeilalte relații pe durata etapei de distanțare. Femeile par a fi mult mai capabile să urmărească o relație de prietenie platonice, nesexuală cu un bărbat — cel puțin la început. De obicei, acest lucru se întâmplă cu un coleg de la locul de muncă sau chiar cu un prieten al soțului. O astfel de relație îi permite soției să își reînnoiască sentimentul valorii proprii și îi oferă oportunitatea de a interacționa în manieră mai deschisă cu un adult în cadrul a ceea ce poate părea a fi o relație sigură. Desigur, uneori aceste prietenii timpurii se pot transforma în relații sexuale pe măsură ce nefericirea soției crește.

Din păcate, bărbații se confruntă cu mai multe dificultăți în trăirea unor prietenii platonice cu femeile. Este probabil un aspect care ține atât de socializare, cât și de biologie faptul că bărbații tind să vadă femeile, chiar și

pe durata unor prietenii care oferă sprijin moral, ca pe niște partenere sexuale potențiale. Prin urmare, mulți dintre ei tind să caute în principal relațiile sexuale în această etapă a distanțării.

Atât pentru soți, cât și pentru soții, relațiile extraconjugale care pot apărea în această etapă sunt de obicei experimentale și nu se vor transforma cu necesitate într-o relație stabilă. Ele sunt simptome ale unei căsnicii deteriorate, însă nu e necesar să-i pună capăt dacă partenerii pot reduce distanța tot mai mare care îi separă.

*Un avertisment:* Dacă simțiți o nevoie foarte intensă de companie pe măsură ce vă distanțați de căsnicia voastră, aveți grijă să nu vă imaginați că persoana de care sunteți atrași este cineva cu puteri magice care vă poate salva din starea de nefericire sau care vă poate scăpa de orice sentimente de tristețe sau de mânie. Nu vă grăbiți!

De pildă, să ne gândim la exemplul lui Sarah și al lui Bob. Ei au fost căsătoriți timp de opt ani. Bob era un tip serios, adesea preocupat, care muncea din greu pentru compania de telefonie. Sarah era activă și exteriorizată și lucra într-o fabrică de producție. Ea formase pe durata ultimilor doi ani o prietenie cu Mel, un coleg de muncă, la rândul lui căsătorit. Bob a aflat prin intermediul prietenilor că Sarah și Mel serviseră ocazional masa de prânz împreună sau merseseră să bea un pahar cu alți colegi după orele de muncă. Bob a explodat, acuzând-o pe Sarah că avea o aventură. Sarah a încercat fără succes să îl asigure pe Bob că era vorba de o prietenie fără conotații sexuale.

În cadrul terapiei, Sarah a mărturisit că devenise din ce în ce mai nemulțumită de căsnicia ei de-a lungul ultimilor cinci ani. Simțea că Bob era mai puțin interesat

să-și petreacă timpul cu ea și că el a devenit mai puțin afectuos, cu excepția momentelor sexuale. A sugerat chiar cu doi ani mai devreme să meargă la un terapeut marital, însă el a refuzat. De asemenea, simțea că i-a plăcut și a avut de câștigat din comunicarea și interacțiunea cu Mel. Cu toate acestea, a recunoscut că începuse să aibă fantezii sexuale cu privire la relația respectivă, însă nu s-a gândit niciodată în mod serios să le dea curs.

Lui Bob îi era foarte greu să accepte afirmația lui Sarah cum că relația dintre ea și Mel nu era o legătură romantică sau sexuală. La început, el a devenit amenințător și potențial violent față de Mel, iar mai târziu a amenințat că va avea el însuși o aventură. Însă a fost de acord să se alăture lui Sarah în cadrul ședințelor de terapie maritală. În final, el a recunoscut că Sarah avea nevoie de mai multă atenție și comunicare din partea lui, și că această prietenie timpurie cu Mel constituia un semnal de avertizare.

### Experiența copiilor

Copiii devin în mod intuitiv conștienți de comportamentele de distanțare ale părinților, însă, de obicei, ei nu vor vorbi despre asta. E posibil să devină confuzi cu privire la conduitele sau mesajele părinților, însă le poate fi frică să întrebe ce se întâmplă.

Copiii încep adesea să se detașeze din punct de vedere emoțional de părintele care se distanțează, aliindu-se cu celălalt părinte, care este în manieră mai evidentă tulburat și rănit de fisura tot mai largă apărută în cadrul relației. În mod frecvent, alianța este consolidată de către

acest părinte, poate pentru a compensa o nevoie de dependență nesatisfăcută în cadrul relației cu cel care se distanțează. Uneori, ea este reîntărită în calitate de armă pentru a reduce apropierea dintre copil și părintele care se distanțează și pentru a forța un grad mai mare de angajament și implicare din partea aceluia părinte. Adesea, alianța este întreținută pur și simplu pentru că părintele neliniștit și intrat în panică se agață de copii ca o cale de a se proteja împotriva fricii de necunoscut, pentru a se simți mai iubit și mai util.

Oricare ar fi motivul de la bază, este important ca părinții să reziste tentației de a crea aceste conflicte de loialitate sau de a forța în vreun fel din partea copiilor o alianță. Altfel, acest lucru poate avea drept rezultat daune emoționale serioase pentru copii.

Acest lucru a fost evident cu Amy, o fetiță de șapte ani, cu postură solemnă, care încerca să pară cu mult mai matură decât vârsta ei și care a venit în biroul lui Sandy și a declarat: „Îmi urăsc mama”. Când am întrebat-o cu privire la motiv, ea a spus: „Singurul lucru de care îi pasă mamei e să iasă în oraș și să-și întâlnească prietenul de la serviciu. Ei nu îi mai pasă de noi”. Când am întrebat la care „noi” s-a referit, ea a spus că „la mine și la tatăl meu. El mi-a spus că încearcă să o determine să stea acasă, însă ei nu îi mai pasă de noi și tot ceea ce vrea să facă e să se distreze. Tata spune că va trebui să avem grijă de noi și că el nu mă va părăsi niciodată, așa cum face ea”.

Copilei i-au fost transferate durerea, rănilor și furia tatălui pentru a le purta ca și cum ar fi fost ale ei. El a hrănit o alianță cu ea împotriva mamei ca să se răzbune pe soția sa pentru dezechilibrul pe care l-a adus relației și pentru a-și valida propria percepție asupra comporta-

mentului ei. Căsnicia ar putea să reziste sau ar putea să se destrame, însă relația lui Amy cu mama sa a fost deja deteriorată grav, ceea ce va crea probabil dificultăți semnificative acestei copile în următorii ani.

Pentru a face din experiența de divorț una cât mai sănătoasă cu puțință pentru copii, amintiți-vă că până și schimbările subtile din comportamentul vostru pot să le amenințe sentimentul de siguranță și de atașament. Fiți sensibili la nevoile lor de stabilitate și de securitate și încurajați-i să-și exprime motivele de îngrijorare sau temerile față de voi sau față de un terapeut.

### Făcând față distanțării

Dacă sunteți cei care se distanțează, încercați să vă ajutați partenerul conjugal să înțeleagă seriozitatea sentimentelor voastre. Nu dați dovadă de ambiguitate. Nu încercați să vă îngrijiți de sentimentele partenerului sau să evitați o confruntare. Soțul vostru are dreptul și nevoia de a ști ce se întâmplă cu adevărat; necunoscutul este cel care este atât de înspăimântător și cel care poate cauza cele mai mari daune pe termen lung. Fiți sinceri, fiți clari. Considerați ca alternativă întâlnirea cu altcineva — preot, terapeut sau prieten. Încercați să *comunicați* ceea ce doriți, mai curând decât să *acționați pripit* în sensul nevoilor voastre.

Dacă sunteți soțul care devine confuz și înfricoșat de distanțarea partenerului vostru, nu minimalizați ce se întâmplă și nu negați că distanța este reală și potențial dăunătoare. Ascultați-vă soțul și luați-i problemele în serios. Fiți dispuși să operați schimbări, chiar și atunci când le

considerați stupide sau copilărești. Gândiți-vă la alternativa de a vedea un terapeut marital împreună cu soțul pentru a vă oferi îndrumare în implementarea celor mai benefice schimbări.

Și un cuvânt pentru ambii părinți: nu vă folosiți copiii, nici pentru a vă alina durerile, nici pentru a-l răni pe celălalt soț. Copiii voștri sunt fragili. Un mare rău le poate fi făcut dacă îi folosiți ca intermediari în rezolvarea dificultăților maritale. Faceți tot ce vă stă în putință pentru a evita instalarea unui climat în care se simt presați să își aleagă o tabără. Încercați să-i ajutați să înțeleagă că există mereu două suflete care sunt rănite, nu doar unul. Este mult mai sănătos pentru ei să nu își asume sentimentele voastre ca și cum ar fi ale lor.

Recunoașteți teama copiilor. Încurajați-i să petreacă multă vreme cu prietenii lor, să desfășoare numeroase activități și să-și discute sentimentele cu prieteni apropiați. Spuneți-le că acest lucru îi va ajuta să se simtă mai puțin speriați.

De asemenea, încurajați-i să vă vorbească, chiar dacă acest lucru înseamnă că va trebui să-i auziți descriindu-vă lucrurile pe care le faceți sau le spuneți și care pe ei îi sperie. Dați-le totodată de știre că e în regulă să viziteze un consilier care să îi ajute să-și limpezească sentimentele și sugerați-le că a discuta cu cineva din afara familiei îi poate ajuta cu adevărat să se simtă mai bine.

## Procesul separării

**P**e măsură ce soțul care se distanțează continuă să se îndepărteze de relație, dezechilibrul tot mai mare începe să producă tot mai mult stres în cadrul relației maritale și în cadrul relațiilor părinte-copil. Această tensiune și agitație în interiorul întregii familii determină deplasarea graduală către ceea ce noi credem că este cel mai dramatic și mai chinuitor aspect — decizia de separare fizică. Următoarele trei etape reflectă experiențele asociate cu această perioadă de separare și de tranziție.

### Etapa 3

#### Fanteziile premergătoare separării

Pe măsură ce căsnicia se apropie de separarea fizică, soțul care se distanțează și, într-o anumită măsură, soțul care se agață de relație încep să trăiască ceea ce noi numim *fanteziile și acțiunile de dinaintea separării*. Ei încep să își imagineze cum ar fi să trăiască unul fără celălalt, să

evadeze din interiorul familiei sau să își satisfacă nevoile emoționale și fizice prin intermediul altor parteneri.

Unii soți își imaginează reîntoarcerea la siguranța orașelor natale și a familiilor lor de origine, pe care o păstrează în amintire, chiar dacă acestea sunt situate la mii de kilometri depărtare și ei nu au mai locuit acolo de mulți ani. Una dintre clientele lui Sandy, de pildă, visa cu ochii deschiși la un iubit din liceu pe care nu îl mai văzuse de la absolvire. „Am participat la reuniunea de douăzeci și cinci de ani și am dansat pe cântecul nostru preferat. M-a invitat să merg cu el acasă în acea seară.”

Alții își imaginează evadări mai aventuroase în cadrul unor legături sexuale sau romantice, adesea în locuri încântătoare. Unul dintre clienții lui Craig își imagina că devine pilot de avion. „Aș putea călători în locuri exotice și aș face dragoste pe plajă cu stewardesele în fiecare noapte.” Alții totuși aveau în vedere scopuri mai practice, cum ar fi reîntoarcerea la studii sau schimbarea carierei. Chiar și părinții care nu prezintă nici o intenție de a-și abandona copiii își pot imagina cu un sentiment de ușurare și bucurie un nou stil de viață ca persoană singură.

Aceste fantezii nu sunt mereu limitate la visarea cu ochii deschiși. Soțul care se distanțează poate într-adevăr să acționeze în sensul acestor scenarii imaginare, fie prin intermediul relațiilor extraconjugale, după cum am discutat capitolul anterior, fie prin a ieși mai des în oraș — călătorind mai mult în interes de serviciu sau efectuând incursiuni mai frecvente „înapoi acasă” (în localitatea de origine). Pe măsură ce aceste fantezii și acțiuni încep să prindă o formă mai clară și o intenție mai practică, ele îl împing pe soțul care se distanțează din-

colo de stadiul ambivalenței până la o retragere mai accentuată a loialității față de partener și față de legătura căsătoriei.

Această experiență nouă de a vă percepe ca persoană separată și divorțată poartă cu sine o realitate înfricoșătoare: cum să le spuneți soțului, copiilor, părinților, membrilor familiei extinse, prietenilor și colegilor despre decizia voastră de a părăsi căsnicia.

### Problema momentului potrivit

Mulți soți trăiesc realitatea potențială a divorțului ca pe una sfâșietoare și ca urmare amână decizia timp de ani de zile. Ei sunt îngrijorați că și-ar putea dezamăgi sau îndepărta părinții și prietenii. Mulți se luptă cu temeri legate de eșec sau de singurătate, cu sentimentul de vină care decurge din faptul de a-și părăsi soția sau soțul și cu gândul la obstacolele implicate de faptul de a deveni părinte singur. Situația lui Carol este una tipică.

Carol era o femeie ușor supraponderală, cu o înfățișare obosită, de patruzeci de ani. Ea i-a spus lui Craig că a luat decizia de a se separa și a divorța cu opt ani în urmă, însă nu și-a anunțat niciodată decizia nimănui, cu excepția unei prietene apropiate. „Copiii mei aveau doar șase, respectiv zece ani”, a explicat ea, „iar părinții mei erau foarte religioși. Știam că ei îmi vor spune că dădusem greș ca soție și mamă.”

Pe vremea când Carol era adolescentă, părinții i-au spus că ea ar trebui să fie recunoscătoare că ei au rămas împreună de dragul ei și al surorii mai tinere. Acum plângea când încerca să-și imagineze cum le va face

cunoscută decizia luată fiicelor ei, acum în vârstă de optsprezece, respectiv paisprezece ani.

Pe durata acestor ani, Carol se reîntorsese la studii de trei ori, însă renunțase din cauza lipsei de sprijin din partea soțului și a fiicelor ei. În ciuda puternicei sale educații religioase și a sentimentului accentuat de vinovăție din cadrul familiei sale, ea se implicase totuși în două relații sexuale scurte în ultimii patru ani. În ultimul an, apelase la servicii de terapie și îi fusese prescris antidepresivul Prozac. Pe măsură ce depresia ei s-a accentuat, ea a fost în sfârșit pregătită să-și anunțe intenția de a părăsi căsnicia și a cerut ajutor în planificarea unui curs adecvat de acțiune.

Uneori, suntem martorii unor cupluri în care ambii soți au discutat sau au lansat amenințări legate de separare timp de mulți ani, însă nu au întreprins niciodată acțiuni concrete în această privință. Pe măsură ce relația lor se deteriorează mai departe de-a lungul anilor, alegerea lor de a continua să locuiască împreună fără să primească nici un ajutor terapeutic sau să întreprindă vreo acțiune creează un mediu de familie evident disfuncțional pentru ei și pentru copiii lor.

Aceste cupluri devin blocate din punct de vedere emoțional, trăind într-un fel de conflict permanent. În nefericirea lor comună, fiecare îl așteaptă pe celălalt să facă primul pas. Acest lucru poate continua ani întregi, cu unul dintre ei amenințând că divorțează și apoi răzgândindu-se, după care celălalt joacă același rol. Totul devine un dans circular, ambii parteneri fiind nefericiți, însă prea dependenți unul de altul și speriați pentru a părăsi cuplul. Cei care în final caută să primească ajutor exprimă de obicei o senzație de ușurare pentru faptul că sunt în

final capabili să discute în mod deschis despre suferința și despre temerile care i-au imobilizat de-a lungul vremii.

Uneori, recomandăm ca aceste cupluri „împotmolite” să vadă un avocat specializat în dreptul de familie pentru o oră de educație cu privire la aspectele legale ale separării și divorțului. Acest lucru îi ajută să gândească și să planifice în manieră mai realistă aspectele implicate în decizia de a se despărți. După această sesiune de informare, unele cupluri decid că nu sunt pregătite să divorțeze și se îndreaptă în schimb către terapia maritală cu o motivație reîmprospătată. Alții decid că sunt gata să meargă înainte și își planifică separarea și divorțul.

Dacă voi și partenerul decideți să căutați serviciile de consultanță ale unui avocat, fiți conștienți de faptul că mulți avocați nu se simt în largul lor în acest rol educațional, în special în prezența ambilor soți. Avocații sunt pregătiți să joace roluri confrunționale în care datoria lor este să lupte pentru clienți. Prin urmare, ei nu vă pot reprezenta pe amândoi.

Trebuie să găsiți un avocat dispus să vă fie doar consilier, și nu să reprezinte doar pe unul dintre voi în cazul în care în cele din urmă optați pentru divorț. Verificați împreună cu terapeutul local marital sau de familie sau cu mediatorul de divorț disponibilitatea unui astfel de avocat. Acesta vă poate ruga să semnați un acord care subliniază că el nu vă va reprezenta și că nu vă oferă îndrumări legale. Aceasta este o procedură acceptabilă; ea protejează obligațiile etice ale avocatului.

În contrast cu soțul sau cuplul „împotmolit”, alte persoane în această etapă de dinaintea separării pot fi atra-se prea curând de ideea separării fizice. Soțul care se distanțează este adesea influențat în sensul separării de

către prieteni de același sex care au trecut printr-un divorț sau de către părinți sau alți membri ai familiei. Ei aud adesea afirmații de genul:

„Ți-am spus că nu va merge niciodată.”

„Oricum, nu ne-a plăcut de ea de la început.”

„Eu am spus că el nu se ridica vreodată la înălțimea așteptărilor.”

„Îți va fi mai bine fără ea.”

„Te vom ajuta cu bani să plătești un avocat bun, astfel încât să nu câștigi copiii.”

„Poți veni să stai la noi până când se termină totul.”

Și aici, la fel ca în alte etape, *nu vă grăbiți*. Asigurați-vă că sunteți pregătiți pentru separare. A vă întoarce acasă la părinți sau a vă muta la prieteni nu este niciodată o opțiune bună, cu excepția unei situații de urgență. Alegerea momentului potrivit și un proces atent de tranziție sunt extrem de importante dacă doriți să treceți printr-un proces sănătos de divorț.

#### Copiii și fanteziile de dinainte de separare

Fanteziile copiilor în această etapă sunt adesea concordante cu cele ale părinților reticenți. Ei își imaginează reinstalarea păcii și armoniei în familie, sfârșitul magic al stresului și al furiei și revigorarea bruscă a iubirii dintre părinți. Dacă se gândesc la posibilitatea separării și a divorțului (și trebuie să o facă), aceste gânduri sunt însoțite de frică, de spaimă și de imagini îngrozitoare ale pierderii. Fanteziile legate de revenirea stării

de bine în familie și dorința magică ca stresul să dispară îi protejează într-o anumită măsură de durerea care ar proveni din acceptarea realității, a lucrurilor care se întâmplă cu adevărat. Îi ajută să nege că există vreo problemă prea gravă și să treacă cu vederea unele dintre indiciile evidente ale schimbărilor drastice. Deși un anumit grad al fanteziilor de liniștire oferă confort copiilor, prea multă negare și un prea mare refuz de acceptare a realității nu sunt recomandate. Pentru ca ei să se adapteze în cele din urmă, este important să le oferiți reprezentări precise cu privire la ceea ce se întâmplă în familie. Nu le încurajați fanteziile și nu încercați să creați o lume ireală în care totul este bine și în care nu ar avea nici o grijă. Reacția lor la anunțarea faptului că părinții plănuiesc o separare sau un divorț va fi mult mai severă în cazul în care au fost încurajați să creeze o fantezie nerealistă a unei reîntoarceri magice la vechiul mod de funcționare a familiei.

#### Etapa 4 Cu cărțile pe față: Separarea fizică

Dintre toate etapele divorțului fizic, separarea fizică este cea mai dramatică și are cele mai profunde consecințe pentru soți, copii și membrii familiei extinse. Ea deplasează soții și copiii dincolo de fosta ambivalență, fostele griji, anticipări, dincolo de spaime și de fantezii, aducându-i pe tărâmul real al dezmembrării fizice a familiei. Când unul dintre soți părăsește casa, nimeni nu mai pretinde că viața poate să se desfășoare ca de obicei și

nimeni nu mai neagă realitatea sentimentelor resimțite de toți cei implicați.

Prin urmare, faptul că soții nu trebuie să se grăbească în planificarea atentă a separării concrete este de o importanță *critică*. Singura excepție de la această regulă o constituie prezența violenței sau abuzului. În majoritatea celorlalte cazuri, unul dintre cele mai neinspirate lucruri pe care le puteți face este să vă separați prea repede și sub influența impulsurilor de moment.

Multe cupluri, chiar și cele care beneficiază de terapie, iau decizia pripită de a se separa după o ceartă majoră. Atunci când cuplurile se separă prea repede, ele scapă din vedere repercusiunile emoționale și financiare. Ele nu reușesc totodată să întrevadă efectele potențiale de lungă durată asupra copiilor. A trece brusc la o separare neplanificată poate suprasolicita relația deja împovărată și poate agrava în continuare furia și resentimentele. Ea va face mai dificilă comunicarea deja problematică. Noi bănuim că multe divorțuri se poate să fi fost ca urmare pur și simplu a faptului că separarea nu a fost planificată cu atenție și că eșecul experienței de separare a împins cuplul în etapa următoare a divorțului efectiv.

### Două tipuri de separare

Noi le spunem clienților că există în principiu două tipuri de separări:

1. O separare experimentală pentru a dezamorsa conflictul, a permite o distanță personală și a testa viitorul relației;

2. O separare care reprezintă o tranziție graduală către divorț.

Separarea experimentală oferă membrilor cuplului ceva timp pentru a se detașa și a se privi într-o lumină mai obiectivă. Ea permite, în special soțului care se distanțează, să experimenteze un anumit grad limitat de independență și autonomie. Este cu deosebire utilă acolo unde au existat niveluri înalte de stres și conflict, întrucât permite diluarea emoțiilor intense și instalarea unor sentimente mai calme.

Pentru cuplurile care nu sunt sigure dacă ar trebui să urmeze calea divorțului, însă care nu pot continua să trăiască împreună, separarea experimentală permite unele alinări și spațiul necesar pentru a câștiga un anumit grad de obiectivitate. Membrii cuplului pot începe sau continua terapia maritală. Pot încerca să câștige o perspectivă nouă asupra relației lor totodată cu înțelegerea unora dintre propriile lor comportamente care au contribuit la deteriorarea relației.

Cuplurile care iau în considerare acest tip de separare ne întreabă adesea care sunt șansele ca ei să fie din nou împreună. Cel mai bun lucru pe care îl putem spune este că șansele sunt egale. Rezultatul final al unei asemenea separări depinde de multe variabile, cum ar fi:

- Gradul de ambivalență și de distanțare în cadrul relației
- Nivelul de pregătire al soțului care se distanțează în a se separa
- Nivelurile de conflict și de neîncredere care sunt prezente

- Resursele personale de comunicare și interacțiune ale fiecărui soț
- Dacă membrii cuplului beneficiază sau nu împreună de terapie maritală pe durata acestui interval de timp

Noi recomandăm ca membrii cuplurilor să participe împreună la ședințe de terapie pe durata unei separări experimentale. Adesea când are loc o separare, soții vor resimți nevoia de a beneficia de terapie individuală. *Este* într-adevăr important să aveți grijă de aceste preocupări individuale, însă este la fel de important ca membrii cuplului să analizeze și să discute împreună o experiență de separare, în prezența unui terapeut. Adesea, un terapeut marital cu experiență poate continua să se vadă cu soții atât împreună, cât și separat, astfel încât să poată fi satisfăcută o gamă largă de nevoi. Uneori, terapeutul va trimite fiecare soț la colegi de ai săi pentru ședințe de terapie individuală și va coordona tipurile de ședințe necesare.

Al doilea tip de separare — o tranziție către divorț — oferă cuplului care a luat decizia de a urma calea divorțului timpul și spațiul necesare pentru a se pregăti pe sine și pe copii pentru divorț. O dată cu acest tip de separare, începe procesul de decuplare și de dezangajare despre care am discutat anterior.

Toți membrii familiei au nevoie de timp să asimileze și să accepte realitatea divorțului. Există puține lucruri de câștigat și adesea multe lucruri de pierdut prin grăbirea unui divorț, în special atunci când sunt implicați și copii.

### Discutarea detaliilor legate de plecare

În experiența noastră, am observat că, o dată ce un soț sau membrii unui cuplu iau decizia de a divorța, nu mai este realist ca ei să trăiască împreună în aceeași casă. Am lucrat cu multe cupluri care au încercat această variantă, din motive emoționale sau financiare. Pur și simplu nu funcționează! Acest lucru nu va face decât să dăuneze relației și vor așeza o povară inutilă pe umerii copiilor.

Teama și frica de la baza experienței divorțului pur și simplu îngreunează prea mult continuarea interacțiunilor cordiale sau chiar civilizate pe durata traiului în comun după luarea deciziei de a divorța. În mod inevitabil, conflictul marital remanent continuă să se manifeste în manieră mai intensă și mai distructivă. Chiar și cu un soț care doarme într-un alt dormitor, furia și sentimentul de a fi rănit se răspândește în întreaga casă. Unul dintre părinți încearcă adesea să dezvolte alianțe cu copiii împotriva celuilalt părinte. Chiar și comportamentele și rutinele de zi cu zi devin problematice și incomode.

Dacă nu vă puteți permite separarea din punct de vedere realist, atunci amânați divorțul până puteți. Dacă nu sunteți încă pregătiți pentru o separare fizică, amânați-o până sunteți gata. Alegerea momentului potrivit este critică pentru luarea celor mai bune și mai sănătoase decizii pentru voi înșivă și pentru copiii voștri.

Craig a fost martorul unui cuplu care a luat decizia de a divorța cu aproape șase luni mai devreme, însă soții au mai rămas împreună pentru a economisi comisioanele pentru avocați. Soțul a fost cel care s-a distanțat de cuplu și a inițiat divorțul după ce cuplul a beneficiat de

terapie maritală timp de un an de zile. Soția a acceptat cu reticență decizia de a divorța, deși purta în suflet multe sentimente neexprimate de furie și de suferință.

Acest cuplu a fost trimis la noi de către avocații lor, care au afirmat că nu puteau lucra cu soții întrucât aceștia erau prea furioși. Avocații simțeau că soții puteau ajunge la un acord mai realist dacă se puteau liniști pe plan emoțional. Ambii avocați au fost de acord că condițiile de locuit din prezent ale părinților le dăunau copiilor.

Atât soțul, cât și soția i-au spus lui Craig că doreau să se vadă cu el separat, deoarece nu puteau sta amândoi în aceeași încăpere. De vreme ce exista probabilitatea ca fiecare să încerce să-l determine pe Craig să le ia partea, el a insistat să vină amândoi la întrevvedere.

Atunci când au venit la prima ședință, clocoteau de furie și au stat cât mai departe posibil unul de altul. Au fost de acord că a locui în continuare împreună s-a dovedit a fi o decizie distructivă și potențial violentă. Amândoi au încercat să-și întoarcă cei trei copii unul împotriva celuilalt. Confruntarea dintre ei a avut drept rezultat alierea fiului mai în vârstă cu tatăl său și a fiului mai mic și a surorii cu mama. Cei doi fii se încăieraseră la propriu în ultimele două săptămâni. Comunicarea de rutină dintre soți s-a transformat în amenințări și manipulari în fața copiilor. Cu aproximativ o lună mai devreme, soțul pătrunsese în camera soției și încercase să întrețină forțat relații sexuale cu ea.

Craig a ținut atent sub control această primă discuție, astfel încât furia să nu depășească limitele acceptabile. El le-a distras atenția de la ei înșiși și a îndreptat-o către copii. Acest fapt le-a diluat întrucâtva mânia și le-a per-

mis să fie mai obiectivi în privința alegerilor pe care trebuiau să le facă și a deciziilor care trebuiau luate. Între timp, Sandy a avut o întâlnire cu toți cei trei copii pentru a-i ajuta să-și ordoneze sentimentele și să-și repare relațiile dintre ei. Ea a demarat procesul prin care copiii urmau să accepte mai ușor decizia părinților de a divorța și s-a mai întâlnit cu ei de câteva ori de-a lungul următoarelor luni.

Toți soții care planifică o separare trebuie totodată să fie atenți la unele probleme legale. În statele în care divorțul este caracterizat ca fiind „fără vină” — însemnând că atât curtea de judecată, cât și avocații nu pot defini acordurile de divorț pe baza vinovăției sau greșelilor unuia dintre soți —, actul separării nu poate fi utilizat în favoarea sau împotriva nici unuia dintre soți. Cu alte cuvinte, dacă voi sunteți cei care se mută de acasă, asta nu înseamnă neapărat că trebuie să renunțați la dreptul vostru de custodie asupra copiilor sau asupra proprietății.

Dacă totuși există atât de multă animozitate între voi și soțul vostru, încât partenerul ar putea reține sau devia resurse financiare în afara familiei sau poate contracta mari împrumuturi bancare sub impulsul furiei, atunci poate veți dori să consultați un avocat în legătură cu o desemnare temporară de custodie și de pensie alimentară care ar fi active pe durata separării. Aceste acțiuni se numesc ordine de tip *pendente lite*. Poate veți dori să luați în considerare o separare legală.

În unele state, alegerea și modelul unei separări ar putea pune în pericol drepturile în cadrul divorțului sau ar putea fi folosite împotriva voastră. Dacă nu sunteți siguri în această privință, ar trebui să consultați un avocat

sau un mediator înaintea unei separări pentru a vă proteja drepturile.

### Un ghid pentru o separare fizică

Separarea constituie un pas dificil și dramatic pentru familie. Am văzut multe cupluri luptându-se cu separări care au devenit de fapt mai chinuitoare decât viața lor împreună pe durata căsniciei. Însă am văzut de asemenea cupluri care au făcut în așa fel încât separările să se desfășoare ușor și într-o manieră constructivă. Iată câteva sugestii care vă ajută să vă planificați separarea.

#### 1. Decideți scopurile separării

Este vorba de o separare experimentală sau o tranziție către divorț? E posibil să nu fiți încă pregătiți să faceți o alegere clară între cele două tipuri de separare subliniate de noi. Dacă nu puteți alege una dintre cele două direcții, atunci puneți în practică separarea, însă hotărâți de comun acord să definiți un obiectiv mai clar într-un interval specific de timp.

### Cum să planificați o separare sănătoasă

1. Decideți cu privire la scopurile separării.
2. Alocați separării o limită de timp rezonabilă.
3. Hotărâți care soț urmează să se mute.
4. Negociați responsabilitățile financiare de pe durata separării.
5. Stabiliți un plan de acces rezidențial pentru copii.

6. Decideți cât de mult timp doriți să petreceți împreună.

7. După ce totul a fost planificat, informați-i pe copii.

#### 2. Alocați separării o limită de timp rezonabilă

Separările ar trebui definite pentru o perioadă specifică de timp, în general între o lună și un an. Ele nu sunt eficiente dacă sunt practicate pe perioade nedeterminate, adică sunt continuate până când unul dintre soți obosește. Și nu sunt utile dacă durează doar câteva zile sau săptămâni. Noi le recomandăm de obicei clienților noștri să își planifice separarea în segmente de șase sau opt săptămâni. Felul în care vă simțiți după una sau două săptămâni de la separare nu constituie o bază solidă pentru luarea unei decizii. Separarea evocă multe sentimente și percepții noi, iar oamenii au nevoie de timp pentru a le trăi.

Atunci când ne întâlnim cu membrii unui cuplu care s-a separat, evaluăm experiențele fiecăruia dintre ei la sfârșitul a opt săptămâni. După care sugerăm una din trei opțiuni:

1. Continuarea separării așa cum este ea la momentul respectiv sau cu unele modificări pentru alte șase până la opt săptămâni.
2. Decizia soților de a întrerupe perioada de separare și de a plănuți reconcilierea, eventual cu scopul de se muta din nou împreună.
3. Redefinirea separării cu intenția de a urma un divorț.

### 3. *Hotărâți care soț urmează să se mute*

Fiți realist. Aveți în vedere nevoile și stabilitatea copiilor. Nu prea are sens ca un tată care călătorește foarte mult în interese de serviciu și care nu e disponibil pe durata orelor zilei să insiste să rămână în casă. După cum nu e potrivit nici ca o mamă care lucrează doar zece ore pe săptămână să se mute într-un apartament mic împreună cu copiii. Am cunoscut unele cupluri care au reușit să vină cu un plan inovativ în care copiii rămân în casă, iar părinții alternează pe rând, unul locuind în casă cu copiii timp de două săptămâni sau o lună, în timp ce celălalt locuiește într-un apartament din apropiere, după care ei rotesc domiciliul. Acest plan funcționează doar în cazul persoanelor care se înțeleg bine și sunt destul de flexibile.

Fiți atenți atunci când aveți în vedere dimensiunea și poziția celei de a doua reședințe. Dacă separarea dă semne că va fi una îndelungată, mai lungă de două sau trei luni, este important ca cea de a doua locuință să nu semene cu o cameră de motel sau cu o cămaruță înghesuită. Copiii se vor împotrivi să viziteze un astfel de loc, iar părintele care s-a mutat acolo va avea resentimente intense. Desigur, ar putea fi nerealist din punct de vedere financiar să reproduceți situația de acasă, însă este important să oferiți un sentiment de confort și un spațiu suficient pentru a-i primi pe toți pe o perioadă extinsă de timp.

### 4. *Negociați responsabilitățile financiare de pe durata separării*

Elaborați un buget detaliat. Nu vă amăgiți singuri; este mult mai costisitor să întrețineți două gospodării, chiar dacă una dintre ele este un apartament modest.

Stabiliți cine urmează să plătească, ce facturi și cum.

Stabiliți cine va plăti pentru nevoile copiilor cum ar fi îmbrăcăminte și activitățile școlare pe durata separării.

### 5. *Stabiliți un plan de acces rezidențial pentru copii*

Unde vor sta copiii în timpul săptămânii școlare și unde vor sta pe durata sfârșitului de săptămână? *Fiți specifici.*

Stabiliți zile și ore specifice pe care ei le vor petrece cu părintele care locuiește la domiciliul secundar. Cum vor fi împărțite mijloacele de transport?

Decideți în privința felului în care veți petrece sărbătorile, vacanțele și zilele de naștere de pe durata separării.

Asigurați accesul copiilor la toți bunicii lor și la alți membri ai familiei extinse oricând este posibil.

### 6. *Decideți cât de mult timp doriți să petreceți împreună*

Programați un interval de timp pentru a lua masa de prânz sau de seară împreună cel puțin o dată pe săptămână. Este mai ușor la început să petreceți timp împreună în public decât în privat.

Continuați-vă ședințele de terapie maritală.

Fixați limite, astfel încât să trăiți cu adevărat experiența separării. Nu mergeți la domiciliul celuilalt soț neanunțați și nu intrați niciodată când acesta nu este acasă, cu excepția cazului în care dețineți permisiune specială.

Dacă este necesar, limitați apelurile telefonice dintre voi.

Nu petreceți nopți împreună acasă. Acest lucru va induce copiii în eroare.

Decideți dinainte dacă urmează să întrețineți sau nu relații sexuale unul cu celălalt.

Stabiliți în avans dacă fiecare dintre voi este liber să se întâlnească cu alți parteneri pe durata separării sau în alte circumstanțe. Membrii unui cuplu care își continuă separarea după trei luni au decis că este în regulă să-și sărute partenerii romantici pe buze la întâlniri și că mângâierile ușoare ar fi acceptabile. Membrii altui cuplu au decis că se vor întâlni cu alți parteneri, însă nu își vor alege partenerii dintr-un bar.

Clarificați dacă implicarea în relații sexuale cu acești parteneri este acceptabilă sau nu, iar dacă e, în ce împrejurări. Dată fiind grija din prezent legată de bolile cu transmitere sexuală, acest aspect este important de discutat.

Încercați să trăiți cu adevărat starea de separare. Nu stați unul în calea altuia. Nu vă urmăriți încolo și înapoi, nu vă smulgeți unul altuia confesiuni legate de activități și deplasări și *nu* vă duceți lenjeria și hainele la spălat acasă chiar dacă voi sunteți cei care le spălați.

### *7. După ce totul a fost planificat, informați-i pe copii*

Copiii au nevoie de sinceritate și informare pe durata procesului de divorț. Ei au nevoie totodată de timp, sensibilitate la sentimentele lor și de încredere în abilitatea părinților de a aplană această criză. Imediat ce ați luat decizia de a vă separa și ați pus la punct detaliile,

trebuie să stabiliți cum și ce anume doriți să spuneți copiilor. Copiii își amintesc întotdeauna, pentru tot restul vieții lor, cum li s-a spus despre decizia părinților de a se separa sau de a divorța. Ei pot fi răniți considerabil atunci când această sarcină nu este împlinită în manieră adecvată.

Asigurați-vă că aveți destul timp la dispoziție. Aceasta nu este o discuție care trebuie grăbită și nici un membru al familiei nu trebuie să se grăbească să facă altceva imediat după, în special părinții. Alegeți un moment al zilei când nu există alte motive de distragere a atenției. Închideți telefonul, televizorul, radioul și spuneți-le copiilor că aveți să le transmiteți ceva important. Nu le dați vestea separat. Toți membrii familiei ar trebui să fie de față împreună pentru a discuta acest eveniment important. Este cel mai bine ca amândoi părinții să spună câte ceva. Însă dacă unul dintre părinți este prea emoționat pentru a spune prea multe, cel puțin ar trebui să fie amândoi prezenți.

Copiii nu au nevoie să audă vreo învinuire sau amenințări camuflate sau remarci ostile. Ar trebui să li se spună despre decizie simplu și onest. Iată o cale de a face acest lucru:

Copii, eu și cu mama (tata) am ajuns să luăm o decizie foarte dificilă și dorim să v-o transmitem împreună și să vă oferim timp să ne întrebați orice doriți să știți. Tati (mami) și cu mine ne-am decis să locuim separat o vreme și să nu fim împreună. Pe moment, nu suntem siguri dacă situația asta va fi permanentă. Ne-am putea decide mai târziu dacă dorim să divorțăm sau e posibil să ne rezolvăm problemele și să fim din nou împreună într-o zi.

Deocamdată, ne-am decis să locuim separat timp de șase săptămâni și să vedem cum ne simțim. Vom merge la terapie pentru a găsi soluții la problemele noastre pe durata separării.

Astfel încât, săptămâna următoare, Tati se va muta în propriul său apartament. Vor exista dormitoare și spațiu acolo pentru ca voi toți să puteți sta cu el o parte din timp. Veți sta cu el în zilele de joi, vineri și sâmbătă și cu mine în restul săptămânii. Vom împărți o parte din mobila și din lucrurile din camerele voastre astfel încât să aveți jucării, haine și mobilă acolo, la fel cum aveți și aici. Veți putea să sunați pe oricare dintre noi oricând vă e dor de noi și ne vom vedea destul de des pentru a ne ocupa de diverse lucruri.

Voi știți că noi doi am fost destul de nefericiți împreună de multă vreme. Am încercat să nu ne certăm în fața voastră, însă sunteți destul de mari pentru a ști că atmosfera a fost cam tensionată în ultima vreme și nu e corect față de voi ca noi să continuăm să facem pe toată lumea să se simtă prost.

E important să știți că nimic din toate astea nu se întâmplă din vina voastră. Nimic din ceea ce ați făcut nu a cauzat această situație și nimic din ceea ce ați fi putut face nu ar fi schimbat-o. Problemele noastre, ca părinți, sunt doar între noi, nu între noi și voi, iar amândoi vă iubim foarte mult.

Nu ne veți pierde pe nici unul dintre noi, indiferent ce se va întâmpla. Însă noi avem nevoie să stăm o vreme separați pentru a ne da seama ce dorim unul de la altul și dacă putem să fim sau nu fericiți din nou împreună. Vrem să discutați cu noi amândoi despre asta oricând doriți și să ne adresați orice întrebări la care aveți nevoie de răspuns, oricând sunteți îngrijorați în legătură cu ceva anume. Vom încerca să ne facem timp suficient pentru a sta de vorbă cu voi.

În acest moment, copiii pot avea o varietate de reacții. Unii dintre ei pot ridica din umeri și spune: „OK. Pot să plec acum?” Alții pot să izbucnească în lacrimi și să vă implore să nu faceți așa ceva. Iar alții se pot enfuria și țipa la voi: „Cum puteți să ne faceți așa ceva?”

Fiecare copil are o reacție individuală, dependentă de mulți factori. În orice caz, lăsați-i pe toți copiii să aibă orice fel de reacție simt nevoia să manifeste. Spuneți-le că e în regulă să fie furioși și triști, că acestea sunt sentimente normale și că sunt împărtășite de toți membrii familiei. În cazul în care copiii preferă să nu reacționeze imediat, oferiți-le spațiu și timp pentru a asimila tot ceea ce se întâmplă. Ei se pot apropia ulterior de voi pentru a vă pune întrebări.

După ce ați spus copiilor despre separare, asigurați-vă că sunteți disponibili în restul zilelor și în zilele care vin. Vorbiți copiilor și răspundeți la întrebările lor pe cât de atent și de complet puteți. Ei vor avea multe întrebări pe durata lunilor următoare, însă aceste prime întrebări sunt de o importanță critică pentru adaptarea lor la situație.

#### **Planificarea unei separări fizice sănătoase pentru copiii voștri**

Copiii voștri vor trăi multe stări de confuzie și de anxietate și probabil vă vor asalta cu întrebări la al căror răspuns nu v-ați gândit încă. Iată câteva sugestii care vă vor ajuta să anticipați și să planificați lucrurile în sensul satisfacerii nevoii copiilor voștri.

### Planificarea unei separări sănătoase pentru copii

1. Oferiți-le darul sincerității.
2. Oferiți-le darul alegerii.
3. Oferiți-le darul răbdării și al timpului.
4. Oferiți-le darul informațiilor precise.
5. Oferiți-le darul încrederii.
6. Oferiți-le darul securității și continuității.
7. Oferiți-le darul de a face din ei prioritatea voastră cea mai înaltă.

#### 1. *Oferiți-le darul sincerității*

Fiți onești față de copii în legătură cu motivele de la baza deciziei de a vă separa, însă încercați să vă abțineți de la învinuiri, critici sau exagerări. Lăsați ca vârsta lor să vă ghideze în ceea ce le spuneți și în cantitatea de informații pe care o dezvăluiți. Fiți calmi și sensibili la poziția lor dificilă. Îi rugați să accepte o decizie pe care ei o vor vedea probabil ca fiind inacceptabilă, o decizie asupra căreia ei nu au nici un control, nici o putere de a o schimba și nici o capacitate de a o refuza.

#### 2. *Oferiți-le darul alegerii*

Permiteți-le să-și manifeste propriile reacții individuale. Nu încercați să îi faceți mai puțin triști sau mai puțin furioși. Nu încercați să îi aliniați la poziția voastră cu privire la separare. Nu încercați să transferați asupra lor furia sau durerea sau nevoia voastră de răzbunare.

#### 3. *Oferiți-le darul răbdării și al timpului*

Răspundeți tuturor întrebărilor lor în manieră deschisă, sinceră și pe cât de obiectiv posibil. Conștientizați faptul că ei nu pot procesa decât anumite părți din răspunsurile voastre în orice moment și pot simți nevoia de a întreba același lucru încă o dată și încă o dată pentru a-l asimila din diferite unghiuri și la diferite niveluri de dezvoltare. Încercați să dați dovadă de răbdare față de acest proces repetitiv.

#### 4. *Oferiți-le darul informațiilor precise*

Încercați să le oferiți informații care le vor influența adaptarea finală. Decideți cine va locui și unde, cât de mare va fi locul în care urmează să stea și la ce școală vor merge. Stabiliți un plan de acces predictibil și spuneți-le imediat de el. Vorbiți-le despre modul în care vor ajunge la școală, cine îi va ajuta cu temele, cum pot păstra legătura cu prietenii. Dacă sunt adolescenți în pragul tinereții, decideți cum veți proceda în privința colegiului. Discutați de asemenea și alte probleme, cum ar fi să le puneți la dispoziție o mașină. Cu cât copiii știu mai multe, cu atât ei vor fi mai puțin deprimati și neliniștiți și cu atât mai repede se vor adapta.

#### 5. *Oferiți-le darul încrederii*

Nu mințiți pentru a-i feri de trăiri neplăcute. Nu le dați speranță acolo unde nu există o speranță realistă și nu le hrăniți fanteziile legate de faptul că viața nu va fi diferită după o separare. Sentimentul copiilor de încredere în părinții lor poate fi zdruncinat pe un interval îndelungat de timp în cazul în care pe durata acestei crize sunt spuse minciuni sau jumătăți de adevăr.

### 6. Oferiți-le darul securității și continuității

Procesul de alegere a unei a doua reședințe în care să se mute unul dintre soți se poate dovedi extrem de important pentru adaptarea finală a copiilor. Copiii fac față cu mai mult succes acestei tranziții atunci când sunt implicați în procesul schimbării. Poate fi util să luați copiii cu voi pentru a viziona locuințe noi. Cereți-le părerea cu privire la suprafețe, zonă, facilitățile existente în vecinătate și așa mai departe. Încercați să dați dovadă de sensibilitate față de nevoile și de sentimentele lor, în vreme ce păstrați o perspectivă realistă asupra aspectelor financiare.

Deși nu e mereu o idee bună pentru copii să fie de față la mutarea efectivă a părintelui, momentul acestei mutări nu ar trebui să fie o surpriză. *Este într-adevăr o idee bună să lăsați copiii să vă ajute cu mutatul, cu organizarea și decorarea noii locuințe. Este important să le cereți părerea legată de care jucării, haine și mobilă vor dori să le aibă în fiecare dintre locuințe. Dacă sunt suficient de mari, dați-le voie să se ocupe de o parte din împachetatul lucrurilor lor.*

Ajutați-i să-și planifice decorarea noilor dormitoare și să creeze o atmosferă plăcută, caldă, care îi va ajuta să se simtă confortabil și bine-veniți în noua voastră casă. Asigurați-vă că toți copiii dispun de un anumit spațiu, de patul lor și de sertare pe care le pot considera ca fiind ale lor. Dacă spațiul este redus, creați spații separate folosindu-vă de structuri de divizare a camerelor sau de poziționări creative ale mobilei. Dacă banii sunt o problemă, cumpărați mobilă la mâna a doua sau nefinisată. Copiii se vor împotrivi locuirii într-o casă care pare rece, nefamiliară și neprietenoasă.

### 7. Oferiți-le darul de a face din ei prioritatea voastră cea mai înaltă

Faceți tot posibilul să puneți nevoile copiilor deasupra nevoilor voastre. Adesea, lucrul cel mai bun pentru copil nu este și cel mai bun lucru pentru părinte și invers. *Nevoile copiilor trebuie să constituie prioritatea mai mare. Ei sunt victimele nevinovate ale alegerilor voastre, iar aceste alegeri le pot influența procesul de adaptare în anii care vin. Deciziile din sfera divorțului se numără printre deciziile cele mai importante pe care le veți putea lua vreodată în sensul bunăstării copiilor.*

## Etapa 5

### Pseudoreconcilierea

Pentru multe cupluri, experiența separării fizice aduce cu sine un sentiment al pierderii și o senzație de teamă după câteva zile sau săptămâni. Acest lucru poate duce la ceea ce noi numim *pseudoreconcilierea*. Adesea, oamenii care au fost căsătoriți timp de zece sau douăzeci de ani rareori au fost pe cont propriu și nu sunt obișnuiți să trăiască singuri. Primele zile ale separării declanșează adesea la soți un sentiment inconfortabil de singurătate și o stare de neliniște personală cu privire la administrarea gospodăriei de unii singuri.

În acest moment, fanteziile mai timpurii ale presepărării lasă loc la o nouă gamă de sentimente pe care soții care s-au distanțat nu le-au anticipat:

- Un sentiment al pierderii atunci când le lipsesc copiii;

- Vină legată de abandonul familiei și al responsabilităților parentale;
- Atitudini de dezaprobare din partea părinților și a altor membri ai familiei;
- Povara emoțională continuă din partea soțului care este părăsit și a copiilor. Chiar și copiii, după cum vom vedea mai târziu, vor crea probleme, într-un efort de a-i determina pe părinții separați să revină acasă.

Puterea acestor sentimente, în special atunci când există încă stări considerabile de ambivalență, poate face ca vechile conflicte și momente de nefericire să pară minore. Din acest motiv, perspectiva reîntoarcerii este adesea contemplată cu o senzație de ușurare, cu un sentiment de confort legat de revenirea într-un loc sigur și liniștit. Deseori, părintele care revine acasă este înconjurat cu atenție și daruri de către celălalt soț și tratat ca un erou de către copii. Poate fi ca o a doua lună de miere.

Însă încheierea prematură a unei separări poate înregistra rezultate amestecate. În unele cazuri, noua realitate trăită pe durata separării e capabilă să ofere un punct de vedere din care poate fi reevaluat potențialul căsniciei. Soțul care se distanțează poate reveni la etapa 1 și reexamina starea de ambivalență. Ambii soți pot fi acum mai motivați să beneficieze de terapie maritală.

Cu toate acestea, din nefericire, întreruperea separării pe motive de singurătate și teamă nu este prea productivă în majoritatea cazurilor. Pseudoreconcilierea nu face decât să ascundă disfuncțiile inițiale din cadrul căsniciei. Adesea, reuniunea soților oferă o plăcere și o sta-

re superficială de mulțumire, însă realitatea rămâne sub stratul de suprafață. Astfel încât, vechiul tipar conflictual începe să își facă din nou apariția, uneori lent, iar alteori, destul de rapid.

Am lucrat cu o serie de cupluri separate care s-au reunit în noaptea zilei de vineri, au avut o ceartă mare sâmbătă și s-au separat din nou duminică după-amiază. Alte cupluri pot trece prin mai multe cicluri de reunire și reseparatorare. Unul dintre cupluri a procedat astfel de patru ori în trei luni.

Acest ciclu de a reveni acasă și de a pleca din nou nu este unul sănătos pentru voi și pentru copiii voștri! Puteți trece printr-o separare mai înțeleaptă dacă:

- Identificați și vă confrunțați cu sentimentele pe care le-am descris în etapele 1, 2 și 3.
- Planificați împreună cu partenerul scopurile și elementele separării, așa cum am descris mai sus.
- Căutați ajutorul unui terapeut marital sau de familie înainte și pe durata separării.

### Înțelegerea sentimentelor copiilor voștri

Pentru copii, o reconciliere e ca o dorință împlinită. Ei concluzionează imediat că separarea nu a fost decât un vis urât din care s-au trezit și pe care acum îl pot uita. Încearcă să nege semnele recurente ale faptului că lucrurile nu sunt în regulă, pe măsură ce încercarea de reunificare începe să eșueze. Ei îi roagă adesea pe părinți să le ofere reasigurări că se simt mai bine sau sunt mai fericiți sau că vor continua să stea împreună și se agață de

orice semne superficiale care arată că lucrurile s-ar afla pe calea unei îmbunătățiri.

Din nefericire, această perioadă de calm înainte ca reunirea soților să degenereze într-o furtună duce la dificultăți viitoare mai mari ale copiilor în a accepta realitatea divorțului și va face mai dureroasă dezamăgirea care rezultă din următoarea separare. În cazul copiilor mai mici, acest fapt le va încuraja dorința de a nega realitatea. Ei pot gândi: „Dacă Mama și Tata sunt din nou împreună de data asta, probabil că ei vor fi din nou”. Această mentalitate le va face mai grea renunțarea la fanteziile lor de reconciliere, chiar și la multă vreme după ce divorțul a avut loc. După această perioadă de pseudoreconciliere, există la copiii de toate vârstele o probabilitate mai mare de apariție a depresiei și de revenire a stresului și neliniștilor.

Atunci când copiilor li se spune din nou că părinții pur și simplu nu pot face căsnicia să funcționeze și se separă pentru ultima dată, mulți copii trăiesc o stare de furie considerabilă, chiar mai intensă decât la prima separare. Ei se simt luați de fraieri și le poartă pică părinților pentru eșecul lor și pentru dezamăgirea pe care le-au provocat-o. Aceste reacții intense pot fi văzute într-o varietate de stări și comportamente. Dacă apar răspunsuri emoționale și fizice problematice și situația nu revine la un nivel mai sănătos în decurs de câteva săptămâni, ar trebui să aveți în vedere consultarea unui terapeut pentru copii care să evalueze nevoia de terapie de scurtă durată prin care copiii să fie ajutați să depășească această criză.

Comportamentele și rezultatele de la școală sunt adesea barometre foarte sensibile ale modului în care

se simt copiii. Dacă acestea înregistrează o cădere vertiginoasă, trebuie să fiți atenți, întrucât ele constituie indicatori importanți ai unor probleme. Parcurgeți pașii necesari pentru a estima nevoia de asistență profesională a copiilor.

## Decizia de a divorța

**D**upă ce ați trecut prin variatele etape ale ambivalenței și ale distanțării, decizia efectivă de a divorța poate să nu fie chiar atât de dramatică pe cât v-ați așteptat. Cu toate acestea, luarea unei astfel de decizii reprezintă cu adevărat cel mai dureros pas pe drumul către încheierea căsniciei. În măsura în care puteți identifica problemele și puteți lucra la sarcinile pe care vi le-am sugerat, această etapă poate fi mai puțin imprevizibilă, mai puțin înfricoșătoare și, prin urmare, mai sănătoasă pentru voi și pentru copiii voștri.

Nu există îndoială că decizia de a divorța are consecințe cu mult mai profunde pentru voi și pentru familia voastră. Fiecare membru al familiei trebuie să renunțe la speranța și la fantezia unei vieți care se poate reîntoarce la normal. Fiecare poate trăi un sentiment de depresie și de anxietate cu privire la finalitatea acestei decizii. Adesea, în acest punct, membrii familiei extinse și prietenii își reînnoiesc eforturile de vă readuce împreună și de a vă opri din cursul către divorț. Cu toate acestea, odată ajunși în acest punct, de obicei nu mai este cale de întoarcere.

### Etapa 6 Fanteziile premergătoare divorțului

Pe măsură ce traversați etapa de separare fizică, e posibil ca neînțelegerile și dezamăgirile deja existente să continue la fel ca și înainte. Dacă ați încercat o reconciliere, atunci aceste probleme vechi pur și simplu vor reveni din nou la suprafață. Aceasta poate lua de la câteva zile și până la câteva luni, însă, când ele își fac din nou simțită prezența, veți trăi un sentiment al eșecului chiar mai intens decât cel resimțit anterior. Se poate să gândiți: „Am încercat totul și situația e încă aceeași”. Sau: „Indiferent de cum procedăm, tot nu putem face căsnicia să funcționeze”.

Noi numim această etapă *fanteziile de dinaintea divorțului*. Este o perioadă de timp în care soții își dau seama gradual că divorțul devine de neevitat și planifică un curs de acțiune către acea decizie finală. Soțul care se distanțează începe să își plănuiască o viață separată și poate începe să vorbească despre divorț în manieră mai deschisă, poate pentru prima dată, cu prietenii și membrii familiei. Fiecare dintre soți poate începe să construiască un buget pentru a economisi bani, pentru a căuta noi locuri de domiciliu sau pentru a căuta noi oportunități legate de un loc de muncă. În cele din urmă, alegerea unui mediator de divorț sau a unui avocat poate demara procesul legal. Fanteziile din acest stadiu sunt mai cu picioarele pe pământ și mai realiste decât cele de aventură și romantism pe care le-am descris în etapele 1, 2 și 3.

Pe măsură ce vă apropiați tot mai mult de decizia de a divorța, dezechilibrul din familia voastră despre care

am discutat în capitolul 1 se poate agrava în continuare. Soțul care nu e pregătit să se resemneze poate resimți mai multă mânie, furie, o mai mare tristețe, o disperare mai intensă. Copiii se pot simți răniți și furioși. Fiecare membru al familiei poate trece prin perioade atât de neliniște, cât și de depresie. E puțin probabil ca voi și soțul să luați amândoi de comun acord o astfel de decizie. Cu toate acestea, cu cât ați discutat mai mult despre asta și ați trecut prin etapele pe care le-am discutat și cu cât timpul de tranziție a fost mai suficient, cu atât mai mari sunt șansele de a trece prin aceste momente într-o manieră lipsită de neplăceri.

Pentru copii, înclinarea în sensul acestei decizii de a divorța încheie ușa fanteziilor și speranțelor cum că familia lor se poate întoarce din nou la o stare de normalitate. Acest pas poate determina de fapt la unii copii o senzație de ușurare, ei fiind bucuroși că starea de ambiguitate a luat sfârșit și că știu în sfârșit ce urmează să se întâmple. La alți copii, anume cei care preferă ambiguitatea speranței în locul finalității divorțului, poate apărea un sentiment reînnoit de anxietate și disperare.

Mulți dintre ei vor implora sau vor negocia. Un băiețel de șase ani i-a spus lui Craig la finalul unei întrevederi în care părinții explicaseră planurile lor de divorț: „O să-ți dau tot ce am în pușculița mea dacă îl poți face pe Tati să se întoarcă acasă”. Alții vor începe să manifeste vagi neplăceri fizice — dureri de cap, dureri de stomac sau amețeli — pentru a-și exprima sentimentele negative. Unii copii vor înregistra probleme comportamentale sau școlare semnificative sau fobii școlare. Alții vor încerca efectiv să fugă de acasă. Toate acestea reprezintă eforturi disperate de a-și abate părinții de pe drumul

lor către divorț și încercări imature de a le oferi părinților un motiv comun de îngrijorare în speranța că acesta va putea duce la o altă reconciliere.

Un băiat de zece ani a fugit de acasă (la o distanță de trei străzi) în noaptea de dinaintea audienței programate pentru divorțul părinților. El a spus ulterior că: „Am crezut că, dacă ei își vor face griji pentru mine și vor veni să mă caute, vor fi din nou împreună”.

Din același motiv, o fată de opt ani a simulat false probleme de stomac timp de trei zile la școală și a insistat ca ambii părinți să o însoțească în cabinetul medicului. Ea și-a imaginat că ei vor reveni împreună dacă își vor face griji legate de ea.

Fiți conștienți de faptul că acestea sunt toate modalități prin care copiii încearcă să se adapteze la o situație de familie înfricoșătoare și nedorită. Cu suficient timp, răbdare și dragoste, aceste dificultăți vor trece și copiii vor începe să revină într-o dispoziție mai echilibrată și mai adaptată.

## Etapa 7

### Decizia de a divorța

Decizia de a divorța reprezintă punctul central de cotitură în acest continuum pe care noi îl numim procesul de divorț. Probabilitatea soților de a fi din nou împreună se diminuează drastic acum. Sentimentul de finalitate poate fi epuizant pentru soțul părăsit, în timp ce el produce o senzație de ușurare celui care pleacă.

Până în acest punct, ambii parteneri încă mai examinau relația și se gândeau la modalități de a o repara.

Chiar și soțul care se distanța se agățase de unele fire ale speranței. În cele șase etape de dinainte, cuplurile au avut de a face cu jocul dintre ambivalență și distanțare, pe de o parte, și cu potențialul de reconciliere, pe de alta. Exista experiența mișcării, interacțiunii, loialității și chiar un sentiment al protejării celuilalt și a familiei. Acum, acest dans de îndepărtare, atragere, speranță și renunțare ajunge la final.

Cea mai notabilă schimbare care are loc aici, după cum și cea mai problematică în vederea trecerii printr-un divorț sănătos, este pierderea unui sentiment de bază al protecției între soți. Terapeuții numesc acest aspect legătură bazată pe coluziune. Toate relațiile care rezistă primilor ani împreună dezvoltă această legătură profundă și de obicei nerostită. Este un fel de *quid pro quo* (schimb egal) — dacă îmi protejezi punctele sensibile, eu le voi proteja pe ale tale; nu îți voi divulga secretele, dacă nu mi le vei divulga pe ale mele.

Toți soții cunosc intuitiv cele mai sensibile și mai vulnerabile aspecte ale partenerului lor. Știu pe ce butoane să apese dacă doresc să rănească. Știu totodată cât de departe să meargă și când să se oprească atunci când cerurile se intensifică. Acestea sunt limitele legăturii coluzive sau protective.

Chiar și în cele mai conflictuale relații, de obicei această legătură rămâne intactă. Uneori, când unul dintre soți este rănit profund de către celălalt, cum ar fi printr-o relație extraconjugală, el sau ea se va răzbuna prin amenințarea acestei legături. Însă decizia de a divorța este aproape singurul eveniment din viața unui cuplu care poate pune capăt acestei legături. Când decizia este luată, dansul a luat sfârșit. Soții vor spune:

„Nu m-am gândit niciodată că vei lăsa să se ajungă până la asta.”

„Nu am crezut niciodată că poți să-mi faci una ca asta mie și copiilor.”

„Mă simt trădat și singur.”

„Nu poți fi aceeași persoană pe care am iubit-o.”

„Ești toată viața mea. Cum ai putut face asta?”

„Nici nu mai știu cine ești.”

Desigur, divorțul nu trebuie să distrugă această legătură. De fapt, păstrarea ei parțială reprezintă un ingredient esențial al unui divorț sănătos și al unei activități parentale continuate în comun. Am văzut mulți membri de cupluri care încă își susțin și își protejează foștii soți la cinci sau zece ani după divorț, chiar dacă s-au recăsătorit și și-au construit vieți noi.

Însă, când decizia de divorț a fost luată, această legătură este în mod clar amenințată. Primul atac vine adesea din partea soțului care este părăsit. Sentimentul de respingere se transformă în furie și dorință de răzbunare. Sunt lansate amenințări, sunt luați bani din conturile comune, relația celuilalt soț cu copiii și chiar cu familia extinsă este sabotată sau amenințată. Adesea, avocații sunt aduși în scenă în acest moment, ceea ce adaugă un alt nivel amenințărilor și acuzațiilor. Acest lucru creează totodată mai multă presiune pentru a rupe această legătură pe măsură ce avocații se pregătesc pentru confruntare și adună muniție pentru focurile încrucișate (vom discuta aceste aspecte mai în amănunt în capitolul 6).

Dacă sunteți soțul care pleacă, se poate să nu vă fi așteptat niciodată la intensitatea furiei și spiritului de

răzbunare manifestate de partenerul vostru. Cu toate acestea, încercați să vă amintiți că dedesubtul tuturor acestor lucruri se află răni și sentimente de abandon, respingere, pierdere și suferință. Acesta este motivul din care este atât de important pentru cupluri să discute despre toate aceste sentimente pe durata celor șase etape.

Această reacție neașteptată din partea unui soț a fost demonstrată atunci când Craig a fost rugat să se consulte în privința unui caz cu un coleg psihiatru. După ani de conflicte și de nefericire în cadrul căsniciei sale, soția a contactat un avocat și i-a spus soțului că mariajul a luat sfârșit. Soțul a amenințat că își va ucide soția, copiii și apoi pe el însuși, după care a fost spitalizat de urgență. Soția s-a ocupat de intentarea divorțului, iar actele au fost înmânate soțului pe când se afla în spital.

Ținând hârtiile în mână, soțul a fost cutremurat de suferințe de plâns necontrolate. „Nu am crezut niciodată că ea va divorța cu adevărat de mine. Ea și copiii erau tot ce aveam. Mă trădează acum când mă apropiu de pensionare.” Nu vedea vreun motiv de-a mai trăi.

Soțul a negat că ar fi dorit vreun rău soției sau copiilor, însă au fost descoperite mai multe arme și nimeni nu poate ști dacă el i-ar fi rănit într-un moment de furie. Din fericire, pe durata spitalizării a fost în măsură să-și analizeze căsnicia și să identifice o serie de direcții noi pentru el însuși. A avut nevoie de aproape un an pentru a repara relațiile sale cu copiii, relații care au fost deteriorate prin reacțiile sale la divorț.

Prăbușirea acestei legături protective poate fi de asemenea observată în mod clar atunci când părinții ajung la dispute de custodie pentru copiii lor. Am menționat mai devreme că am fost implicați în sute de evaluări de

custodie pentru avocați și pentru curțile de judecată. De seori, acesta este punctul în care se manifestă cea mai urâtă parte a procesului de divorț. Sistemul legal, pe care îl vom discuta în capitolul următor, oferă fără știință arena în care părinții se împotmolesc unul împotriva altuia. Învingătorului îi revin copiii — însă adesea cu daune ireparabile aduse tuturor.

Regulile implicite ale supraviețuirii într-o luptă de custodie pentru copiii voștri dictează ca vechea legătură protectivă dintre voi și soțul vostru să fie lăsată la o parte. Sunteți pe cont propriu. E posibil să doriți să vă faceți soțul să pară cât mai rău și mai periculos cu putință, protejându-vă în același timp propria imagine ca părinte. Acesta este un proces neplăcut și distructiv care dăunează atât părinților, cât și copiilor.

Probleme vechi, care nu au fost niciodată menționate pe durata căsniciei, pot fi făcute acum publice de către partenerul vostru. Unele persoane fac chiar acuzații despre care știu că sunt fie exagerate, fie complet false. E posibil ca, dintr-odată, să auziți același gen de acuzații venind de pe buzele proprii:

- Bănuirea unor aventuri, acum sau în trecut
- Un avort în trecut
- Comportament abuziv față de copii, cum ar fi lovierea fiului cu o curea sau tragerea de păr a fiicei
- Acuzații de incest
- Impotență
- Suspectarea de homosexualitate
- Frigiditate
- Perversiuni sexuale, cum ar fi purtarea unor haine caracteristice sexului opus

- Furtul de la locul de muncă
- Părinți alcoolici sau abuzivi
- Presupuse molestări sexuale ale copilului

Ultimul element din lista noastră reprezintă exemplul tipic al prăbușirii legăturii protective dintre membrii unui cuplu. Această presupusă molestare a devenit atât de comună în disputele de custodie din ultimul deceniu, încât a fost scrisă o întreagă colecție de cărți și articole pentru a ajuta profesioniștii să o înțeleagă și să rezolve conflictul din jurul ei. Un proeminent psihiatru pentru copii, dr. Richard Gardner, a dezvoltat chiar o listă extensivă pentru a-i ajuta pe profesioniști în încercarea de a determina dacă un copil a fost într-adevăr molestat sau dacă este de fapt o scorneală a celuilalt părinte. (Vedeți anexa pentru alte cărți scrise de dr. Gardner.) Aceasta este poate acuzația ultimă, iar ea va altera și va întunece imaginea unui părinte pentru tot restul vieții sale.

Noi am lucrat pe durata a nouă luni cu membrii unui cuplu aflat în divorț care nu se puteau pune în acord cu privire la planul de vizitare al fiicei lor de cinci ani. Am fost rugați să încercăm medierea unei custodii și a unei înțelegeri reciproce în privința accesului la copilă sau, dacă nu se putea ajunge la un acord comun, să fie completată o evaluare de custodie cu recomandări specifice legate de tipul de custodie și de intervalul de timp pe care fiica urma să-l petreacă cu fiecare dintre părinți.

Am descoperit curând că cei doi soți comunicau cu mare dificultate, abținându-se cu greu să nu-și arunce reciproc invective și amenințări. Soția era foarte furioasă pe soțul ei pentru faptul de a o fi părăsit și simțea că i se cuvine un grad mai mare de control asupra fiicei

sale, Sarah. Cu toate acestea, locul de muncă al tatălui îi permitea acestuia un orar flexibil, iar el fusese îngrijitorul principal al lui Sarah mare parte din viața ei. Mama era totodată predispusă la ieșiri violente și amenințări. Își pierdea deseori răbdarea cu Sarah și ajungea să o abuzeze fizic. A devenit atât de frustrată în privința lui Sarah în timpul unui interviu cu Sandy, încât nu a mai dorit să continue și a trebuit programată o altă întâlnire.

Nu a fost posibil să îi ajutăm să ajungă la o înțelegere, astfel încât ne-am finalizat evaluarea. În tot acest timp, nici unul dintre părinți nu și-a exprimat îngrijorarea față de celălalt soț cu privire la alcool, consumul de droguri, violență sau abuz sexual. Noi îi întrebăm mereu pe părinți separat despre astfel de lucruri.

În raportul nostru final, am afirmat că ambii părinți își puteau crește eficient fiica, în special după ce animozitatea divorțului și-a pierdut din intensitate. Am recomandat ceva mai mult timp cu tatăl pentru că se simțea mai confortabil în rolul său de părinte, iar Sarah era mai atașată de el.

În ziua în care avocații și părinții au primit raportul nostru, mama a contactat Serviciul de Protecție a Copilului (Child Protection Services) și a afirmat că ea bănuise de multă vreme că soțul ei își molestase sexual fiica. Înainte de asta nu mai existase vreo astfel de mențiune, iar discuțiile noastre cu Sarah au indicat că singurul rău pe care îl suferise fusese trauma de a fi aruncată în mijlocul divorțului. Aceasta a fost o încercare tristă și disperată din partea mamei de a se răzbuna pe soțul ei. În cele din urmă, Curtea a acordat tatălui custodia și a cerut ca mama să înceapă terapia pentru a o ajuta să accepte decizia curții.

### Cum să-i spuneți copilului despre decizia voastră finală

Multe dintre îndrumările pentru anunțarea copiilor despre separarea voastră (vedeți capitolul 3) se aplică și în cazul în care le spuneți despre decizia de a divorța. Trebuie să fiți împreună la întâlnirea cu copiii. Încercați să le dați vestea cu calm, în manieră clară și simplă. „Am încercat tot ce am putut și nu am fost în măsură să ne facem căsnicia să meargă suficient de bine pentru a fi din nou împreună. Astfel încât ne-am decis să divorțăm.”

În acest moment, este important să le oferiți copiilor orice informație aveți la îndemână cu privire la modul de desfășurare a procesului. Dacă ați fost deja separați de ceva vreme, această decizie nu va constitui o surpriză pentru ei. Se poate să se fi pregătit emoțional vreme îndelungată. Dacă lucrurile stau într-adevăr așa, e posibil să aibă o reacție minimă la această veste. Un alt lucru pe care ei îl pot ști e că foarte puține lucruri se vor schimba în trecerea de la separare la divorț. Este o procedură legală care, în termeni practici, deține mult mai multă importanță pentru părinți decât pentru copii. Adesea, părinții continuă după divorț aceleași rutine și aranjamente pe care le-au conceput pentru perioada de separare. (Întâmplător, această strategie prezintă beneficii considerabile și pentru copii.)

Prin urmare, pentru mulți copii, divorțul propriu-zis este o abstracție generatoare de confuzie care le schimbă foarte mult viața. Mulți copii mici se gândesc la separare ca la un divorț pentru că de acolo începe suferința lor. Un copil ne-a spus: „Nu știu de ce e așa important — mie mi se pare că ei au divorțat cu multă vreme în urmă.”

În funcție de vârsta copilului, principalele griji legate de divorț sunt:

Cine va avea grijă de mine?

Cum voi putea să petrec timp cu voi amândoi?

Va fi bine pentru mama sau tatăl meu?

Voi mai avea toate lucrurile pe care sunt obișnuit să le am în jurul meu?

Cu cât copilul este mai mare, cu atât înțelege mai bine semnificația evenimentului. Copiii mai mari își fac griji dacă va mai exista o mașină pentru uzul lor personal sau dacă vor mai fi în măsură să meargă la facultate. Una dintre cele mai mari întrebări pentru copiii mai mari este: „Mama și Tata se vor recăsători și mă vor obliga să locuiesc cu vreo persoană străină?”

Copiii mai mici sunt adesea neliniștiți în legătură cu găsirea unui partener nou de către unul dintre părinți. De fapt, în mod frecvent, ei acționează în calitate de agenți de recrutare pentru părinții lor, întrebând fiecare candidată sau candidat posibil dacă le-ar plăcea sau nu să le fie noua mamă sau noul tătic. Aceste întrebări pot constitui unele dintre cele mai jenante momente ale vieții! Copiii mai mari sunt mult mai negativi cu privire la întâlnirile romantice ale părintelui lor și la posibila sa recăsătorire. Vom discuta mai pe larg această problemă ceva mai încolo.

Cu toate acestea, unii copii reacționează într-adevăr foarte intens la această decizie finală de divorț, chiar dacă ați fost separați de ceva vreme. Ca o regulă generală, cu cât este mai accentuată starea de negare acumulată de copil, cu atât mai intensă va fi reacția sa față de

anunțarea divorțului. Unii copii vor plânge necontrolat, alții vor lansa rugăminți și vă vor implora să vă răzgândiți, alții pot deveni foarte furioși și țipa la voi că sunteți „tonți și proști” și spune că vă vor „urî mereu” dacă veți duce la capăt decizia voastră. Există multe variații, însă ele reflectă în mod esențial frica copiilor față de necunoscut, neliniștea cu privire la viitor, precum și furia rezultată din neputința lor de a vă abate de la hotărârea luată.

Copiii sunt lipsiți de putere în cadrul acestui proces către divorț. Ei nu au drept de veto cu privire la decizia părinților și, în mod tipic, nu sunt capabili, prin nici un mijloc, să îi aducă din nou pe părinții lor împreună. Până în acest moment, se poate ca ei să fi încercat multe lucruri.

- Se poate să fi încercat să încheie un târg cu voi: „Îmi voi păstra camera curată tot timpul și voi lua numai note de 10 dacă veți fi din nou împreună”.
- E posibil să fi apelat la sentimentul de vinovăție: „Cum îmi puteți face una ca asta? Nu mă iubiți deloc!”
- Poate că au încercat să lanseze amenințări: „Voi fugi de acasă dacă divorțați” sau „Mai bine mor decât să vă văd divorțând”.
- Se poate să fi încercat să vă îngrijoreze, prin a mânca mult mai puțin sau prin a se îmbolnăvi de o boală misterioasă sau prin a lua note proaste la școală.
- E posibil să fi lansat rugăminți, să fi implorat, țipat sau să fi fost deprimați — iar toate fără nici un folos, deoarece divorțurile rareori sunt cauzate de către copii.

Frustrați, înfricoșați și lipsiți de speranță, copiii își pot încerca norocul prin încercări disperate pe ultima sută de metri de a schimba cursul inevitabil către divorț.

Ce puteți face în privința acestor reacții? Acceptați-le. Fiți sensibili la sentimentele pe care le portretizează. Continuați să fiți iubitori și permiteți-le copiilor să își structureze propriile răspunsuri. Apreciați felul în care se simt. Spuneți ceva de genul:

Ai tot dreptul să te simți furios (sau trist) și e bine că îmi spui ceea ce simți. Știu că te simți rănit și supărat și e în regulă să îmi vorbești despre toate sentimentele tale. Nu pot schimba această decizie. Sper să ne poți înțelege și să ne poți ierta într-o zi. Între timp, amândoi vom fi aici pentru tine să vorbești cu noi atunci când ești speriat sau înfuriat, sau trist, sau oricum te-ai simți. Iar noi credem că lucrurile vor începe să fie mai bune în curând, când toate aceste schimbări vor fi în urma noastră. Amândoi te iubim și vom rămâne alături de tine în cazul în care ai nevoie de noi pentru orice.

Adesea, singurul lucru de care copiii au nevoie pentru a trece peste această etapă dificilă este reasigurarea că toți membrii familiei vor fi bine și siguranța faptului că nu își vor pierde nici unul dintre părinți.

#### Protejarea copilului în mijlocul divorțului

Din experiența noastră de peste douăzeci de ani cu cuplurile care divorțează am observat că, doar cu puține excepții, părinții vor să facă ceea ce este mai bine pentru copiii lor. Indiferent de aspectele particulare ale di-

vorțului, indiferent cât de ostil sau de murdar ar fi acesta, părinții își iubesc copiii și vor să îi protejeze de orice rău. Din nefericire, este dificil pentru unii părinți să facă efectiv ceea ce este cel mai bine pentru copiii lor pe durata unui divorț. Propriile lor sentimente, nevoi, răni, dezamăgiri, temeri și anxietăți le întunecă și le tulbură judecata. Deseori, cuplurile care divorțează nu știu cu adevărat ce este cel mai bine pentru copiii lor și, prin urmare, se comportă în feluri care pot fi cu adevărat dăunătoare și distructive.

Vă reamintim: ceea ce e cel mai bine pentru părinți reprezintă frecvent opusul a ceea ce este cel mai bine pentru copii. În momentul de apogeu al stărilor de confuzie și de durere, părinții sunt rugați să ignore propriile lor nevoi și să aibă grijă de nevoile și sentimentele copiilor. Acest fapt necesită o doză incredibilă de maturitate și responsabilitate. Din nefericire, mulți părinți nu pot schimba toată această situație atunci când ei se află la un nivel atât de inferior din punct de vedere emoțional.

Cu toate acestea, cu cât puteți recunoaște mai mult nevoia de a vă proteja copiii, cu atât mai repede ei vor fi în măsură să se adapteze într-o manieră sănătoasă. Iată câteva sugestii:

1. Nu vă desconsiderați soțul și nici nu-l vorbiți de rău în prezența sau în apropierea copiilor. Nu permiteți nimănui să facă acest lucru.
2. Nu utilizați copiii ca pe niște obiecte de schimb în cadrul negocierilor voastre de divorț. Nu spuneți: „Poți avea o zi în plus cu copiii dacă vei crește pensia alimentară cu 100 de dolari pe lună” sau „Poți păstra casa dacă voi beneficia de custodie comună”.

3. Dezvoltați un sistem de acces la copii care permite un interval de timp frecvent și relativ egal petrecut alături de ei. Planificați un orar predictibil, consistent, care are potențialul de a permite flexibilitatea ocazională.
4. Încurajați-vă copiii să-și exprime sentimentele (negative și pozitive) în manieră liberă, deschisă și fără nici o formă de judecată sau de critică venind din partea voastră.
5. Încurajați o relație iubitoare, suportivă, de calitate cu celălalt părinte.
6. Alocați întotdeauna timp pentru a răspunde la întrebările copiilor pe tema problemelor de divorț. Nu mințiți niciodată, însă țineți cont de vârstele copiilor în răspunsurile pe care le dați și nivelul detaliilor pe care le oferiți.
7. Nu vă ascundeți propriile sentimente și nu încercați să transferați asupra copiilor propriile voastre sentimente. E bine să spuneți: „Sunt foarte supărată pe tatăl tău”, dar e important să adăugați că „însă asta nu înseamnă că trebuie să fii și tu supărat pe el”.
8. Nu vă folosiți de copii pentru a comunica cu sau a-l spiona pe celălalt părinte. Nu spuneți: „Spune-i tatălui tău să nu mă mai sune atât de des” sau „Spune-mi tot ce știi despre noul prieten al mamei”. Nu vă interogați copiii cu privire la detaliile care țin de viața sau de gospodăria celuilalt părinte. Dacă ei se oferă să vă dezvăluie unele informații, fiți plăcuți și dați dovadă de voie bună, însă nu cereți alte detalii. Dacă un copil spune: „Fii atentă, Tati are o prietenă nouă”, nu răspundeți: „Oh, într-adevăr? Cum arată? De cât timp o știe? Rămâne la el peste noapte?”

Răspunsul corect e: „Oh, într-adevăr? Asta e bine. Te-ai distrat la sfârșitul ăsta de săptămână?”

9. Fiți *foarte* atenți la cum vă controlați sentimentele legate de o nouă iubire a fostului vostru soț. Această persoană poate fi într-o zi un părinte vitreg pentru copiii voștri, iar ceea ce spuneți îi poate cauza mai târziu probleme semnificative. Nu folosiți expresii precum „stricata aia” sau „ticălosul ăla”. Încercați să rămâneți neutri dacă nu puteți fi pozitivi. Lucrați cu un terapeut în cazul în care sentimentele voastre sunt prea intense. Nu vă împovărați copiii prin a le impune că, dacă vor să vă demonstreze că vă iubesc, ei trebuie să urască persoana nouă din viața mamei sau a tatei.

## Etapa 8

### Trăirea ambivalenței

Chiar pe măsură ce cuplurile ajung atât de departe în cadrul procesului de divorț și cred că au luat o decizie finală de a pune capăt relației, un sentiment uimitor de ambivalență poate reveni la suprafață. În capitolul 1 am văzut ambivalența ca pe o măsură a atașamentului și angajamentului relativ în cadrul căsniciei. Iar în capitolul 3 am văzut că singurătatea poate cauza adesea gânduri de reconciliere. Etapa 8 reprezintă o perioadă a lipsei de curaj, în care vă puteți întreba dacă ar trebui să urmați într-adevăr calea divorțului. Este asemănătoare interogării de sine pe care am descris-o în etapa 5 (a pseudoreconcilierii), însă bazată acum pe doza consistentă de realitate impusă de avocați și de procedurile legale

care vă invadează viața pe durata acestei etape a divorțului.

În plus față de aceste realități legale, în acest moment, nivelurile mâniei și ale animozității, precum și amenințările legate de copii și bani vă pot crea senzația de a fi copleșiți, de a vă întreba — „Merită cu adevărat să trec prin toate astea?” Distrugerea legăturii protective dintre voi și partenerul vostru creează adesea un sentiment al pierderii sau al melancoliei. Apar senzații confuze de ambivalență, iar voi tânjiți după amintiri ale unor vacanțe liniștite de familie. Se poate să fiți chiar nostalgici în privința înfruntărilor și conflictelor care au existat între voi cu doar câteva luni înainte.

Atunci când ajutăm cuplurile pe durata acestei etape, avem în vedere două direcții posibile:

1. Reapariția ambivalenței și a gândurilor de reconciliere oferă cumva o „fereastră terapeutică” autentică pentru cuplu, astfel încât membrii acestuia să revină la eforturile de a-și repara căsnicia? Suntem foarte atenți în această situație să nu le dăm cuplurilor speranțe false, însă totodată nu dorim să ratăm o ultimă ocazie potențială de a le ajuta să își păstreze relația.
2. Nu cumva această etapă este pur și simplu expresia sentimentului unuia sau ambilor soți de a se simți copleșiți de intensitatea, intruziunile și aspectele complexe ale acestei decizii de a divorța și ale căii legale din fața lor?

În majoritatea cazurilor, cea de-a doua direcție este ceea ce trăiesc oamenii cu adevărat. De obicei, ei nu au

nevoie decât să încetinească procesul de divorț. Uneori, noi încurajăm soții să se întâlnească și să interacționeze unul cu celălalt, adesea în prezența terapeutului lor, pentru a ocoli rolul intruziv al avocaților. Scopul este cel de a fi clari în privința motivelor lor de îngrijorare și de a proceda într-o manieră mai obiectivă și mai sănătoasă.

După cum am spus în etapa pseudoreconcilierii, a vă lăsa să fiți atrași din nou în interiorul căsniciei din motive de teamă, intimidare sau confuzie nu va furniza rezultate magice sau productive. Dacă sunteți tentați să faceți asta, exprimați-vă mai întâi sentimentele terapeutului vostru.

Am lucrat cu un cuplu care fusese căsătorit timp de zece ani și care avea doi fii tineri. Problemele lor de divorț au luat o turnură conflictuală, iar avocații ne-au rugat să îi ajutăm să medieze o soluție potrivită. Disputa de bază implica decizia soției de a se muta din nou în California, unde trăiau părinții și rudele ei. Soții au fost de acord în privința custodiei partajate în comun, însă soțul nu accepta ca ea să se mute. La început, el a încercat să o facă să se simtă vinovată. Apoi a amenințat-o că va dovedi tuturor faptul că este o mamă rea. Ea s-a deprimat și s-a simțit copleșită de această atitudine a soțului, însă și-a continuat cu hotărâre demersurile de părsire a căsniciei din grijă față de propria ei sănătate.

După ce a fost propus un plan de acces la copii care i-ar fi permis tatălui o perioadă considerabilă de timp petrecută împreună cu copiii și după ce au fost rezolvate alte chestiuni financiare, el a fost de acord cu mutarea copiilor în California. Însă în dimineața de dinaintea plecării lor în California, mama a sunat și a cerut o întâlni-

re de urgență. Ambivalența și nesiguranța ei au reapărut la suprafață. Ea a pus multe întrebări:

„Credeți cu adevărat că fac ceea ce trebuie?”

„Credeți că tatăl lor îi va abandona?”

„Credeți că ar fi trebuit să fiu mulțumită cu ce aveam?”

„Credeți că voi mai reuși vreodată să vorbesc cu un bărbat?”

„Credeți că familia mea mă va accepta acum că sunt divorțată?”

„Credeți că voi depăși vreodată această situație?”

Dacă treceți prin această stare de îndoială și de ambivalență recurentă, aveți grijă să vă protejați copiii în fața unor momente de confuzie și neliniște suplimentare prin a nu vă împărtăși cu ei îndoielile și întrebările. Acest lucru nu poate face decât să le întărească atitudinea de negare a realității divorțului și să le reaprindă dorința de reconciliere.

Cu cât sunt mai multe îndoielile pe care le împărtășiți, cu atât mai mare poate fi hotărârea lor de a da curs liber acestor stări și dorințe și de a crede ceea ce vor să creadă. Cunoașterea de către copii a îndoielilor voastre poate totodată să le sporească furia împotriva soțului care dă dovadă de mai puțină ambivalență. Ei îl pot percepe pe părintele care se distanțează ca pe cel care vrea să despartă familia și pe cel mai plin de îndoieli ca dorindu-și să păstreze unitatea familiei. Acest lucru forțază o aliniere ce se poate dovedi a fi în detrimentul copiilor și al relației lor cu părintele care se distanțează.

Uneori, această împărtășire a îndoielilor și a temerilor este realizată în mod deliberat cu scopul de a trece

copiii de partea unuia dintre părinți și de a exercita presiuni asupra celuilalt pentru a se întoarce acasă la familie și căsnicia sa. Unii părinți nu vor de fapt ca, din cauza propriei lor incapacități de a face acest lucru, copiii lor să accepte și să se adapteze la divorț. Însă nu este sănătos pentru copiii voștri să se agațe de această fantezie a reunificării familiei deoarece acest lucru îi poate în final deprima și neliniști în anii care vin.

După cum i-a spus lui Sandy un copil de opt ani: „Obişnuiam să plâng până adormeam, dorindu-mi ca părinții mei să fie din nou împreună. Însă cred că acum pot vedea că toată lumea este mai fericită decât obișnuia să fie și poate că, la urma urmei, situația nu e atât de rea”.

---

## **Finalizarea dansului: deciziile pe care trebuie să le luați în cadrul divorțului**

**A**ți luat decizia de a divorța, iar în curând veți fi implicați într-o acțiune legală, fie conflictuală, fie mediată. Acesta este subiectul următorului capitol. Pentru moment, vrem să vă ajutăm să vă gândiți la ce anume implică efectiv această acțiune de divorț.

Există multe alegeri de făcut și decizii de luat în următoarele luni, alegeri care vă vor afecta pe voi și pe copii în anii care vin. Dorim ca voi să fiți pregătiți în privința problemelor practice, astfel încât să nu fiți luați prin surprindere sau copleșiți atunci când un avocat sau un mediator se confruntă cu voi pe tema acestor probleme.

Cu cât înțelegeți mai bine ce vă așteaptă, cu atât mai mare va fi controlul pe care îl dețineți asupra deciziilor, cu atât mai probabil e ca voi și soțul vostru să fiți în măsură să finalizați un divorț sănătos.

Nu putem sublinia îndeajuns importanța acestui aspect: *Educați-vă pe voi înșivă* în privința a ceea ce vă așteaptă!

Haideți să începem cu o listă extensivă de aspecte în privința cărora va trebui să luați hotărâri. Nu le vom discuta pe toate aici, de vreme ce multe dintre ele vor fi discutate în următorul capitol. Există de asemenea cărți în lista noastră bibliografică (Anexa A) care se pot dovedi utile. Gândiți-vă la ceea ce urmează ca la o listă preliminară, ca aceea pe care un pilot de avion o verifică înainte de decolare pentru a asigura un zbor „în deplină siguranță”. Cu cât voi și soțul vostru puteți discuta aceste probleme mai în amănunt, cu atât mai pregătiți veți fi pentru divorțul concret.

*Lista de decizii  
care trebuie luate în cadrul divorțului*

**Probleme de custodie și de acces la copii**

1. Custodia legală: comună, unică, divizată sau separată.
2. Custodia fizică: partajată, unică, separată sau alternantă.
3. Accesul la copii pe durata anului școlar.
4. Accesul la copii pe durata verii.
5. Transportul între locuințe.
6. Contactul telefonic pe durata perioadelor rezidențiale și de călătorie.
7. Planul de acces pe durata sărbătorilor.
8. Accesul la bunici și la membri ai familiei extinse.
9. Călătoriile în afara orașului sau statului.
10. Evaluarea anuală a planului de acces.

11. Negocierea și medierea în situația unor evenimente majore de viață.

12. Pensia alimentară pentru copii: formule și reguli îndrumătoare.

13. Serviciile dentare și de sănătate pentru copii: asigurarea medicală și împărțirea costurilor neacoperite prin asigurare.

14. Alegerea activităților școlare, de îngrijire pe timpul zilei și de îngrijire după programul școlar.

15. Administrarea educației religioase.

16. Înființarea unui fond pentru studiile universitare: dacă da sau nu și cum.

17. Continuarea sau începerea lecțiilor pentru copii: cine și cum va plăti.

18. Educația specială și instruirea necesară copiilor: cine și cum va plăti.

19. Costurile pentru îngrijirea de zi cu zi și de după programul școlar.

**Probleme financiare și de proprietate**

20. Ajutorul financiar acordat soției: alocație pentru părinte.

21. Vinderea sau nu a casei.

22. Partajul bunurilor financiare: economii, investiții, pensii și alte planuri de pensionare.

23. Partajul proprietăților personale: de la oale și tigăi și până la mobilă și automobile.

24. Împărțirea datoriilor: conturi de cheltuieli, rate, împrumuturi.

25. Nevoia unor evaluări a intereselor de proprietate sau de afaceri.

26. Schimbarea conturilor bancare și a cardurilor de credit.

27. Probleme legate de taxe: declararea copiilor la direcția financiară, sprijin financiar, alocație pentru părinte, moșteniri.

Lista vă poate ajuta să începeți a avea în vedere multe arii în care veți fi rugat să luați decizii. De asemenea, cărțile din Anexa A oferă detalii considerabile, în special în sfera chestiunilor financiare, de proprietate și de taxe: *The Divorce Decisions Workbook*, de Marjorie Engel și Diana Gould, și *Divorce Yourself: The National No-Fault Divorce Kit*, de Daniel Sitarz.

## Înțelegerea opțiunilor voastre de custodie

Părinții sunt adesea nedumeriți cu privire la ce înseamnă cu adevărat diferitele aranjamente de custodie a copiilor. Prin urmare, vom încerca să definim mai multe modele și să vă oferim o perspectivă, astfel încât să puteți lua cele mai bune decizii pentru voi și pentru copiii voștri.

### Tipuri de custodie

*Custodia comună* este acum recunoscută în majoritatea statelor, iar în multe jurisdicții ea este favorizată sau mandatată de către Curtea de Justiție. Prin urmare, dacă trăiți în unul dintre acele state și *nu* doriți custodie comună, unul sau ambii părinți trebuie să obiec-

teze și să convingă Curtea că această soluție nu este funcțională.

*Custodia comună* înseamnă pur și simplu că ambii părinți vor continua să fie percepuți de lege ca fiind parteneri egali în procesul de creștere a copiilor, la fel ca atunci când erau căsătoriți. *Custodia comună* nu definește cât timp petrec copiii cu fiecare părinte.

Însă ea poate deveni mai complicată de atât. În majoritatea statelor, există definiții independente ale custodiei comune legale și ale custodiei comune fizice.

*Custodia comună legală* înseamnă că ambii părinți vor avea dreptul de a lua în comun deciziile majore care vor afecta viețile copiilor lor. Acest fapt presupune tipul și conținutul educației, problemele medicale și de sănătate, preferințele religioase și mediul social al copiilor. Desigur, aceste decizii *trebuie luate de comun acord*. Atunci când părinții nu pot ajunge la o înțelegere sau nu pot negocia astfel de alegeri, există de obicei prevederi în acordul final de divorț care enunță modul în care pot fi rezolvate astfel de neînțelegeri. De pildă, disputele din această sferă ar putea fi negociate de un mediator sau de un consilier sau un părinte ar putea fi desemnat să ia decizia finală.

*Custodia comună fizică* prezintă câteva variații. *Custodia fizică primară* desemnează părintele lângă care copiii vor locui în majoritatea timpului și stabilește care dintre părinți va lua deciziile de fiecare zi pentru copii în privințe cum ar fi tunsoarea, programările la dentist și lecțiile de dans. În anumite state, aceasta este denumită mai exact *rezidență fizică primară*. Poate părea ceva contradictoriu să le fie acordată părinților custodie comună legală, după care unul dintre părinți să fie definit pe post de

custode fizic. Această politică rezultă din preocuparea Curții și a legislaturii pentru protejarea stabilității familiei și a mediului din gospodărie, în special pentru copiii mici. Unele state vor întări definiția custodiei fizice în mai mare măsură decât altele.

Însă lucrurile se pot complica chiar mai mult, deoarece custodia fizică poate fi de asemenea definită ca partajată, separată sau alternantă.

*Custodia fizică partajată* înseamnă că fiecare părinte stă împreună cu copiii cam jumătate din timp. În această desemnare, nici unul dintre părinți nu deține vreo putere singulară de luare a deciziilor. Deciziile de zi cu zi sunt luate de oricare dintre părinții alături de care copiii se află în ziua respectivă, de câte ori apare momentul. Acest grad de custodie necesită un nivel ridicat de comunicare și cooperare între cei doi părinți, care trebuie să fie într-o măsură considerabilă adepții aplanării conflictelor și rezolvării disputelor. Ajută de asemenea dacă ei au stiluri părintești similare și valori asemănătoare în sfera creșterii copiilor.

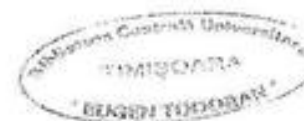
*Custodia fizică separată* înseamnă că ambilor părinți li se acordă custodia fizică la momente diferite, însă specifice ale anului. Un exemplu ar fi custodia fizică în care tatăl are cu el copiii din luna ianuarie și până în iunie, iar mama din iulie și până în decembrie. Un model mai comun este custodia fizică acordată unuia dintre părinți în timpul anului școlar și cea de pe durata verilor este obținută de celălalt părinte. Astfel, în cazul în care copiii trăiesc alături de tatăl lor în Virginia pe durata anului școlar, custodia fizică ar fi a lui în intervalul respectiv, iar apoi a mamei în California pe durata verilor.

*Custodia fizică alternantă* este foarte asemănătoare, iar în unele state nu ar fi văzută ca diferită de custodia fizică separată. Ea definește custodia fizică ca alternând între părinți într-un mod predeterminat și consistent. În statele în care custodia fizică este diferențiată de custodia fizică partajată, ea poate însemna pur și simplu că părintele în locuința căruia se află copiii este definit ca având custodia fizică.

În timp ce aceste două categorii pot genera confuzie, ele sunt de obicei utilizate din motive tehnice într-un context legal pentru a obține sau pentru a defini o putere egală sau echilibrată în cadrul unui acord de divorț. Încercați să nu încurcați lucrurile aici; în majoritatea cazurilor, aceste desemnări nu definesc cu adevărat planul de acces sau locul în care copiii trăiesc la un moment dat.

Custodia unică a reprezentat modelul tradițional de custodie timp de multe decenii, bazată pe o credință timpurie, oarecum neinformată, conform căreia copiii au nevoie de siguranța și stabilitatea unei singure reședințe. Asta înseamnă că doar *un singur părinte* primește custodia legală și fizică a copiilor. Acest părinte deține *controlul integral* asupra deciziilor legate de creșterea copiilor. Celălalt părinte nu are drepturi legale de custodie asupra copiilor în afara momentelor de vizită stabilite. În multe state, părintelui fără custodie nu i se va permite accesul la datele medicale sau la rezultatele școlare ale copiilor săi și nu poate nici măcar să semneze pentru tratamentul medical al copiilor lui fără un document scris de consimțire din partea părintelui custode.

Trebuie să știți că mulți dintre judecătorii, avocații și terapeuții cu o pregătire tradițională sunt încă în favoarea acestui model.



### Cum e cel mai bine?

Înainte de prima jumătate a acestui secol, toate deciziile de custodie erau în favoarea tatălui deoarece copiii erau considerați a fi o proprietate, iar bărbații erau deținătorii proprietății în cadrul familiilor. Deciziile ulterioare din cadrul Curților de pe tot cuprinsul țării cu privire la custodia unică au favorizat-o aproape mereu pe mamă. În multe state, tații nu erau considerați eligibili pentru custodie, chiar și în situația în care mamele posedau un istoric al neglijării și al abuzului față de copii. Modelul custodiei partajate a devenit acceptabil abia în momentul în care terapeuții, cercetătorii și, în final, grupurile de apărare a drepturilor taților au pus la îndoială credințele tradiționale.

Custodia unică este foarte limitată și restrictivă. Ea nu ar trebui să fie folosită ca o modalitate de răzbunare sau de obținere a controlului asupra soțului vostru. Nu pierdeți niciodată din vedere această întrebare vitală: ce anume servește cel mai bine copiilor?

Custodia unică *este* într-adevăr o alegere rezonabilă atunci când un părinte a demonstrat în trecut o lipsă a interesului sau a abilității de a fi un părinte responsabil. De asemenea, un părinte orientat către carieră și care se așteaptă să călătorească foarte mult poate fi de acord că celălalt părinte ar trebui să aibă parte de custodia unică. Custodia unică este adesea indicată în cazurile în care un părinte are un istoric caracterizat de abuzuri față de copii, are probleme cu abuzul de alcool, droguri și alte substanțe, sau suferă de afecțiuni psihice sau medicale care ar limita sau ar dăuna abilității sale de a fi un părinte responsabil. În situațiile în care oricare dintre părinți în-

registrează dificultăți în oricare dintre aceste privințe, accesul la copii poate avea nevoie de aprobare din partea unei curți judecătorești sau a unei agenții comunitare.

Custodia unică nu este neapărat indicată în cazul în care soția a avut o relație extraconjugală cu prietenul vostru cel mai bun anul trecut și voi doriți să o învățați minte, sau dacă soțul vostru a fumat marijuana în liceu acum zece ani, sau dacă nu puteți cădea de acord în privința preferințelor religioase pe care copilul ar trebui să le urmeze. Custodia unică ar putea să nu fie benefică pentru copiii voștri decât în situația în care ei au nevoie de protecție!

După mai multe decenii de experiență cu modele de custodie de pe tot cuprinsul țării, multe studii arată în prezent că o custodie comună asigură cea mai sănătoasă adaptare după divorț pentru copii. Există trei motive principale în acest sens.

Mai întâi, ambii părinți se percep pe sine ca pe niște părinți compleți și dedicați, cu responsabilități și drepturi părintești egale. Copiii simt când un părinte ocupă un statut secundar și nu deține nici o autoritate oficială asupra chestiunilor legate de ei. Cercetările au indicat totodată (în acest caz, printr-o comparație între tații cu o custodie comună și cei fără custodie) că responsabilitățile financiare sunt onorate în manieră mai consistentă de către tații cărora li s-a acordat custodia comună și că revenirea în curtea de judecată pentru probleme relaționate cu copiii este redusă în familiile bazate pe o custodie comună.

În al doilea rând, rezultatele cercetărilor arată totodată că cel mai important factor în adaptarea copiilor la divorțul dintre părinții lor este asigurarea contactului frec-

vent și regulat cu ambii părinți. Vă rugăm să citiți una dintre următoarele cărți (vedeți Anexa): *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce*, de Judith Wallerstein și Joan Kelly, sau *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce*, de Wallerstein și Sandra Blakeslee.

În cele din urmă, custodia comună tinde să reducă nivelul ostilităților și animozității ce pot persista după înfruntările din curtea de judecată cu privire la custodia unică sau problemele legate de proprietate. Cel de-al doilea factor important pentru adaptarea sănătoasă a copiilor după divorț este cât de repede părinții pot să renunța la furia și ostilitatea lor pentru a începe să fie părinți eficienți ai copiilor. Cu cât acest proces durează mai mult, cu atât mai ridicat este nivelul problemelor de după divorț cu care se confruntă copiii.

Noi suntem cu tărie în favoarea custodiei comune pentru majoritatea familiilor, cu excepția situațiilor menționate mai sus. De fapt, pentru a ajuta la trecerea printr-un divorț sănătos, noi vă recomandăm să vă educați cu privire la valorile și modelele custodiei pentru a avea de câștigat atât pe planul propriului vostru stil părintesc, cât și pe cel al nevoilor și dezvoltării copiilor voștri. Și sperăm că veți citi unele dintre cărțile pe tema custodiei comune pe care le menționăm în Anexă.

## Planificarea accesului la copii

Accesul sau vizitarea copiilor reprezintă modul în care definiți timpul pe care copiii îl vor petrece cu fiecare părinte. Noi preferăm termenul de *acces* celui de *vizi-*

*tare*, care implică faptul că ei se află „doar în vizită” la domiciliul celuilalt părinte. Vizitarea este un concept oarecum depășit corelat cu cel de custodie unică, în cadrul căreia copiii într-adevăr nu făceau „decât să viziteze” celălalt părinte.

Nu uitați, planul de acces pe care voi și soțul vostru îl stabiliți nu este cu necesitate legat de tipul de custodie. De pildă, unii părinți pot să cadă de acord în privința unui model de custodie unică, însă copiii pot să petreacă un interval de timp aproape egal în ambele gospodării. Sau părinții ar putea beneficia de o custodie comună, însă copiii vor locui în marea parte a anului cu un părinte în Texas, pentru ca să îl vadă pe celălalt părinte în Connecticut timp de doar câteva săptămâni pe durata verilor.

Cel mai important lucru este să decideți care tip de plan satisface nevoile și stilul familiei voastre. Unele state au publicat reguli de îndrumare pentru accesul la copii sau vizitare. Acestea sunt bazate adesea pe vârstele copiilor și sunt de obicei o încercare de a defini doar perioadele minime de timp pe care copiii ar trebui să le petreacă „vizitând” celălalt părinte. Ele sunt destinate să ajute curtea de judecată și avocații atunci când se nasc dispute între părinți. În majoritatea cazurilor, dacă voi și soțul vostru sunteți de acord în privința adoptării unui model, Curtea va susține decizia voastră atâta vreme cât puteți demonstra că modelul respectiv reprezintă cel mai bine interesele copiilor voștri.

Indiferent de vârsta pe care o au copiii, e posibil să vă doriți să vă consultați cu un terapeut de copii sau cu un terapeut de familie ce deține experiență în sfera divorțului. Terapeutul vă poate ajuta să dezvoltați un plan de

acces care va lua în considerație stadiile de dezvoltare a copiilor, nevoile lor de adaptare și circumstanțele ambilor părinți. Lista de Planificare a Accesului din această secțiune sintetizează considerații practice pentru planificarea unui model eficient de acces.

### Lista de Planificare a Accesului

1. Vârsta fiecărui copil: nou-născut până la doi ani, de la trei la cinci ani, de la șase la zece, de la unsprezece la paisprezece, de la cincisprezece la optsprezece.
2. Apropierea și atașamentul copiilor unul față de altul.
3. Apropierea și atașamentul lor față de fiecare părinte.
4. Felul în care copiii fac față separării și divorțului.
5. Rezidența fiecărui părinte: cât de departe sunt unul de altul, suprafață și grad de adecvare.
6. Localizarea districtelor școlare și calitatea educației.
7. Dificultățile legate de schimbarea școlilor.
8. Nevoile de îngrijire zilnică sau de serviciile unei bone.
9. Nevoia pentru activități sau îngrijire după programul școlar.
10. Mijloace de transport de la fiecare domiciliu până la școală.
11. Orarul de muncă și de călătorie al tatălui.
12. Orarul de muncă și de călătorie al mamei.
13. Disponibilitatea unei bone ca substitut pentru fiecare părinte.

Modelul de acces pe care îl stabiliți poate avea de-a face în mare măsură cu adaptarea sănătoasă a copiilor voștri la divorț. *Nu negociați și nu oferiți la schimb aspecte care țin de accesul la copii pentru cele financiare sau de întreținere.* Multe state au susținut conceptul conform căruia accesul la copii și problemele de sprijin financiar nu sunt relaționate în nici un fel. De pildă, unuia dintre părinți i se poate cere să plătească pensia alimentară pentru copii, însă nu i se oferă deloc acces la copii.

De asemenea, nu vă așteptați ca avocații sau judecătorii să fie experți în domeniul dezvoltării copilului sau în cel al problemelor emoționale relaționate cu planurile de acces la copii. Faceți un pas înapoi, apălați la servicii de asistență profesională dacă voi și soțul vostru nu puteți discuta cu ușurință și planificați un orar realist care să fie în beneficiul copiilor voștri. Revedeți modelul planului de acces din Anexa C.

### Probleme ale copiilor legate de custodie și acces

Este important să înțelegeți că, în timp ce nevoile și sentimentele copiilor trebuie considerate ca fiind extrem de importante în deciziile legate de custodie și acces, părinții sunt cei care trebuie să ia deciziile, nu copiii! Copiii de peste doisprezece sau treisprezece ani sunt adesea capabili să ofere mai multe păreri și, de obicei, le vor spune părinților ce preferințe au în ambele privințe. Aceasta este totodată aproximativ vârsta la care Curțile de Justiție vor lua în considerare preferințele exprimate de copii. Cu toate acestea, chiar și la această vârstă noi descurajăm rolul copiilor în luarea unor astfel de deci-

zii, în special acolo unde ei au fost presați să încheie alianțe cu unul dintre părinți împotriva celuilalt.

În cazul în care copiii voștri au sub doisprezece ani, le puteți face rău dacă le dați impresia că astfel de decizii depind de ei. Este chiar mai dăunător să le oferiți cu adevărat puterea de a lua aceste decizii extrem de dificile și de semnificative. *[Adulții nu ar trebui să se aștepte din partea copiilor și nici nu ar trebui să le ceară să aleagă între părinții lor sau să facă judecăți de valoare cu privire la capacitatea părinților lor de a-i crește în manieră adecvată]* Sentimentul de vinovăție care se poate naște din transpunerea lor forțată în acest rol de către părinții care abdică de la propria lor responsabilitate îi poate urmări pe copii de-a lungul întregii lor vieți.

În luarea acestor decizii pentru copiii voștri trebuie să aveți în vedere nevoia lor de contact regulat, semnificativ și continuu cu ambii părinți, de continuitate, stabilitate, securitate, predictibilitate și structură — deși cu o oarecare flexibilitate. Este o sarcină complexă, însă realizabilă. Dacă ambii părinți își pot lăsa la o parte propriile răni și dezamăgiri pentru a planifica împreună viitorul copiilor lor, aceștia din urmă vor avea multe de câștigat.

Problemele de custodie sunt destul de abstracte, în special pentru copiii mai mici. Ei în general percep custodia ca fiind „părintele cu care voi locui”. Custodia este în măsură mult mai mare o problemă pentru părinți. Ea stabilește reguli și limite în jurul puterii și controlului asupra copiilor, uneori cu repercusiuni financiare considerabile. Natura conflictuală a disputelor de divorț pare să trimită cu gândul la mai multe amenințări, mai multă animozitate și furie pe tema problemelor de custodie

comparativ cu a celor de acces la copii. Totuși, pentru majoritatea familiilor, deciziile de acces au mult mai multe consecințe profunde pentru copii decât deciziile de custodie. Modul în care este planificat accesul pare să ofere structură, stabilitate, predictibilitate și siguranță. Accesul poate fi gândit în așa fel încât fiecare părinte să-și mențină o relație foarte semnificativă cu toți copiii săi.

Din nefericire, curțile de judecată și avocații au fost foarte lenți în a încorpora ceea ce știm din activitatea de cercetare și din experiența clinică ca fiind cele mai bune modalități de planificare a unui model de acces. Multe Curți și mulți avocați continuă să promoveze reguli de acces care sunt deseori minimale pentru un părinte (adesea pentru tată), astfel încât acesta să poată menține sau dezvolta o relație semnificativă cu copiii. Așa cum discutăm în capitolul următor, cu cât lucrați mai mult la determinarea propriului model de custodie și a propriului plan de acces, evitând în același timp sistemul conflictual din Curtea de Justiție, cu atât mai în măsură veți fi să construiți variații mai ample. Iar acest tip de flexibilitate vă va asigura beneficii vouă și copiilor voștri în obținerea unui divorț sănătos.

Deși situația fiecărei familii are nevoie să fie considerată separat, iată în continuare câteva repere pentru abordarea acestor probleme legate de acces:

- Cu cât vârsta copilului este mai fragedă, cu atât mai mare este nevoia unui contact frecvent cu ambii părinți, în special cu părintele mai puțin disponibil. Cu toate acestea, intervalul sau durata contactului este un aspect mai puțin important. Bebelușii și copiii foarte mici au nevoie de contact frecvent pentru că nu dispun de ani întregi de amintiri pe care

să se bazeze în perioadele lipsei de contact. Cunoașterea părinților trebuie să fie reîmprospătată frecvent pentru a menține familiară imaginea acelui părinte și pentru a continua legătura psihică. Chiar și un interval de câteva ore de trei ori pe săptămână va ajuta la menținerea unei imagini proaspete și confortabile pentru copil. Durata de contact poate fi crescută pe măsură ce copilul se maturizează. Dacă ambii părinți au participat în măsură aproape egală la îngrijirea de bază a copilului din momentul nașterii, atunci durata vizitelor poate fi mai lungă.

- Pe măsură ce copiii trec de vârsta preșcolară, durata devine mai importantă decât frecvența din punctul de vedere al calității relației cu părintele mai puțin disponibil. De la vârsta de aproximativ trei ani, intervalul vizitelor și includerea unor nopți petrecute la un părinte devin aspecte mai importante. Copilul ar trebui să se simtă în largul său cu părintele la acest moment. Durata mai lungă a unei vizite ajută la promovarea unui sentiment de securitate și stabilitate alături de ambii părinți. Vizitele foarte scurte încep să fie resimțite ca fiind prea restrânse și pot introduce un oarecare dezechilibru în viața copiilor pe măsură ce aceștia înaintază în vârstă.

- Dacă aveți în vedere un tip de acces distribuit în mod egal (în jur de jumătate din timp unui părinte și jumătate celuilalt), din experiența noastră există două opțiuni care par să dea cele mai bune rezultate. Pentru copiii cu vârste cuprinse aproximativ între trei și șase sau șapte ani, împărțirea în două a săptămânii reprezintă cea mai bună alegere deoarece copiii mici au nevoie de un contact mai frecvent cu fiecare părinte. Dacă stau la unul dintre părinți pentru o perioadă mai mult de trei sau patru zile, ei încep să se întrebe unde este celălalt

părinte. Pentru copiii de la șase sau șapte ani până la în jur de treisprezece ani, alternarea unor săptămâni întregi poate funcționa la fel de bine.

Alternarea de segmente temporale mai mari de o săptămână poate prezenta dezavantaje deoarece copiii încep să simtă lipsa celuilalt părinte, iar planificarea activităților cu prietenii riscă să devină confuză. Alternarea intervalelor de timp mai scurte de o săptămână prezintă la rândul ei dezavantaje, cel mai semnificativ dintre ele fiind senzația unor schimbări prea bruște într-un sens sau altul. Unii copii pot tolera cu ușurință schimbările frecvente, în timp ce alții întâmpină multe dificultăți în această privință.

- Încercați, dacă programul de muncă al părinților o permite, să includeți timp cu copiii pentru fiecare părinte atât la sfârșitul de săptămână, cât și în timpul săptămânii. Multe dificultăți pentru părinți și copii pot fi evitate în această manieră. Acordarea tradițională a săptămânii de lucru părintelui custode și a sfârșitului de săptămână celuilalt părinte a creat foarte multe probleme familiilor. Acest sistem încurajează unul dintre părinți să fie tiranul care trebuie să îi disciplineze pe copii, oferind structură și consistență, în timp ce celălalt părinte devine partenerul de joacă alături de care copiii pot desfășura activitățile plăcute. Situația ideală pentru copii este cea în care ambii părinți împart disciplina, oferă structură, ajută la teme și merg totodată împreună cu copiii în locuri de distracție, unde aceștia pot fi lipsiți de griji și da dovadă de spontaneitate.

Am lucrat practic cu sute de copii care locuiau în case separate sau divorțate cu o varietate de modele de acces. Sperăm că veți încerca să fiți creativi în loc de a nu vedea decât un singur tipar de acces rigid și restrictiv pentru copiii voștri.

- Problema care este cel mai adesea împărtășită cu noi de către majoritatea copiilor în vârstă de cinci până la paisprezece ani este că ei doresc un model de acces care împarte timpul în mod rezonabil între ambii părinți. Sunt adesea furioși dacă simt că unui părinte i s-a dat mai puțin. Lor le e milă de acest părinte. Ei pot totodată să simtă că celălalt părinte este nemilos și nedrept. Acest fapt devine adesea un factor în decizia copiilor de a schimba modelul de custodie atunci când devin adolescenți; ei vor să echilibreze puțin balanța și să-i ofere celuilalt părinte o șansă.

O atitudine de răzbunare care a creat un program inegal de acces poate reveni pentru a bântui părinții atunci când adolescenții se confruntă cu aceștia pe motivul de a le fi limitat sau ruinat relația cu celălalt părinte. Ei își pot acuza un părinte de faptul de a-i fi împiedicat să cunoască cu adevărat un tată sau o mamă. Această furie poate deteriora pe durată multor ani relația cu părintele care dă dovadă de un control exagerat. Prin urmare, cumpăniți foarte înțelept aceste decizii!

- Din experiența noastră, cele mai multe modele de acces pot funcționa foarte bine pentru copii atâta vreme cât regulile de îndrumare pe care le-am menționat sunt luate în considerație. În cele din urmă, cel mai important aspect este atitudinea pe care ambii părinți o au față de planul ales. Dacă amândoi îl sprijină cu entuziasm, dacă amândoi sunt conștienți și fermi în aplicarea cu succes și în manieră predictibilă a acestuia, și dacă amândoi cred că acest plan servește într-adevăr cel mai bine intereselor copiilor, majoritatea planurilor vor funcționa foarte bine.

- Conștientizați faptul că toate planurile vor avea nevoie să fie reevaluate și modificate pe măsură ce copiii cresc și fa-

miliile se schimbă. Un sistem integrat de evaluare anuală este esențial pentru a permite adaptări și ajustări de detaliu.

### De ce unele din planurile de acces pot să dea greș

Există alți factori la care trebuie să fiți atenți în dezvoltarea planurilor de acces pentru copii. Mulți dintre părinți se plâng de faptul că planul în sine este de vină atunci când, de fapt, neluarea în considerație a acestor factori suplimentari a fost cauza primară a eșecului.

Orice plan ar putea eșua dacă cele două case în care copiii vor locui sunt destul de inegale. Copiii se împotrivesc adesea locuirii cu un părinte care nu a construit un mediu sensibil la nevoile lor. Copiii au nevoie să se simtă doriți. Ei au nevoie de zone special concepute pentru ei în ambele locuințe. Dacă un părinte nu încearcă să creeze o atmosferă confortabilă, caldă, în care copiii au propriul lor pat, propriile lor sertare și un spațiu pentru jucăriile și hobby-urile lor, atunci ei vor prefera să stea în casa în care se simt cu adevărat bine primiți și care este amenajată pentru nevoile lor.

Atunci când vă separați, împărțiți hainele și jucăriile copiilor, plus o parte din mobila, lenjeria de pat, posterele lor și așa mai departe, astfel încât noua locuință să le confere sentimentul de a fi acasă și confortul unor împrejurimi familiare. Copiii nu doresc să-și facă valiza de fiecare dată când își schimbă casa. Puneți-le la dispoziție cât mai repede posibil în fiecare locuință mijloacele prin care își pot satisface nevoile obișnuite. O pătură preferată sau un animaluț de pluș poate să facă drumul dus și întors, însă încercați

să transformați fiecare reședință într-o locuință plăcută și veselă.

Mulți copii ne spun că unul dintre motivele pentru care nu vor să meargă în casa celuilalt părinte e pentru că aceasta ar fi plictisitoare. Deși adesea acest aspect este doar vârful aisbergului în termenii a ceea ce funcționează cu adevărat prost, ei se plâng că nu au cu ce să se joace, nu au nimic de mâncare, nu au un pat al lor în care să doarmă și că părintele nu depune nici un efort de a fi cu ei, de a se juca cu ei sau de a-i implica în viața sa de zi cu zi.

Din nefericire, aceste motive de nemulțumire sunt de obicei exprimate cu privire la tații singuri. Uneori, tații pot avea nevoie să depună eforturi considerabile pentru a-și cunoaște copiii și să-și dezvolte aptitudini mai bune de părinți atunci când se separă sau divorțează pentru prima oară. Dacă înregistrează deficiențe în aceste arii, copiii vor începe să refuze a mai petrece timp alături de tatăl lor. Dacă nu ați fost prea activ ca tată înainte de divorț, căutați grupuri pentru bărbați, cursuri sau seminarii pe tema deprinderilor parentale, precum și alți tați pentru a le cere sfatul în aceste privințe. Veți obține mari beneficii la nivelul relațiilor voastre cu copiii, iar aceștia din urmă vor fi mai fericiți și mai sănătoși ca rezultat al eforturilor voastre.

Un alt factor care va pune probleme oricărui plan de acces este lupta sau animozitatea continuă dintre părinți. Atunci când copiii sunt prinși la mijlocul conflictului dintre părinți și interogați în momentul sosirii lor la fiecare dintre reședințe cu privire la activitățile celuilalt părinte, ei se vor împotrivi la a mai petrece timp cu părintele prea curios și intruziv. (Vom discuta în capitoul 7

modalitățile prin care planurile de acces pot fi mai bine implementate.)

O greșală comună pe care o observăm în multe planuri de acces este că ele sunt prea complicate și generatoare de confuzie atât pentru părinți, cât și pentru copii. Am ajutat o familie să-și revizuiască planul de acces la un an după divorț. Copiii efectiv s-au răsculat pentru că planul era extrem de complicat: ei trebuiau să schimbe reședințele de patru ori în șapte zile. Planul de acces trebuie să fie clar, sensibil și structurat în beneficiul copiilor, nu al părinților. În situația în care copiii schimbă într-adevăr domiciliul de mai multe ori pe săptămână, recomandăm adesea ca părinții să țină un calendar în ambele reședințe și să utilizeze coduri de culori pentru zilele petrecute în fiecare casă. Acest sistem de organizare este util în special pentru copiii mici.

### Gândurile copiilor cu privire la custodie și acces

Următoarele afirmații ale copiilor prinși în mijlocul luptelor pentru custodie demonstrează intensitatea acestor probleme:

*Mark, opt ani*

„Cred că nu ar trebui să stau la nici unul dintre ei. Tot ceea ce fac e să se certe și să țipe unul la celălalt. Aș prefera să locuiesc cu bunica mea.”

*Susan, doisprezece ani*

„Ei au făcut mereu ca acordarea dragostei mele să semene cu un concurs, unul dintre ei fiind cel care pierde și celălalt

lalt fiind învingătorul. Tot ce vreau e să-i iubesc pe amândoi. De ce nu pot pur și simplu să înceteze să mă facă să mă simt vinovată de fiecare dată când mă simt bine cu celălalt”.

*David, cinci ani*

„Tata spune că mă vrea acolo, însă de fiecare dată când mergem la el, tot ce face este să se uite la fotbal și să bea bere. Nu cred că ne vrea cu adevărat. Cred că spune asta doar ca să o înnebunească pe Mami.”

*Mary, zece ani*

„Urăsc să merg la tatăl meu pentru că, de fiecare dată când mă întorc, mama vrea musai să știe ce am făcut și cine era acolo și dacă tata a făcut sau nu ceva rău sau ceva care să ne supere. Mă simt ca o pârâcioasă.”

*Robin, șapte ani*

„Mama vrea să locuiesc cu ea, iar tata vrea să locuiesc cu el. Însă eu vreau să locuiesc cu amândoi. De ce trebuie să aleg? Vreau doar să fiu din nou fericit.”

*Michael, nouă ani*

„Tata spune că mama divorțează de noi și că nu ne mai iubeste pentru că are un prieten. Mama spune că tata nu a fost niciodată acasă și că ea avea nevoie să se simtă iubită de cineva. Nu mai știu pe cine să cred. Nu cred că mai am încredere în cineva.”

După cum puteți vedea, copiii divorțului sunt victimele neajutorate ale complicațiilor emoționale de care suferă adulții. Ei au nevoie de toată protecția pe care le-o puteți oferi în acest haos pentru a-și menține sti-

ma de sine, pentru a avea încredere în părinții lor și o atitudine sănătoasă față de căsnicie și familie. Fiți atenți la deciziile pe care le luați și la interacțiunile voastre. Miza este viitoarea bunăstare emoțională a copiilor voștri.

### Considerarea problemelor financiare și de proprietate

În plus față de deciziile cu privire la custodie și acces, există mult mai multe probleme care trebuie rezolvate în interiorul procedurii de divorț. Mare parte dintre ele au de a face cu împărțirea proprietății, bunurilor și datorilor, precum și cu luarea unei hotărâri legate de cine va plăti pentru ce anume în viitor.

Aceste aspecte pot fi abordate în maniere diferite de la un stat la altul. De pildă, în state cu reguli de proprietate comună, toate proprietățile și bunurile acumulate pe durata căsniciei, după cum și toate datoriile, sunt de obicei divizate și împărțite în mod egal. Chiar și banii pe care i-ați câștigat înainte de căsătorie pot fi obiectul acestei interpretări acordate proprietății comune, în cazul în care ei au fost adăugați fondurilor comune din cadrul căsniciei. În alte state, aceste chestiuni financiare pot fi guvernate de alte reguli și tipuri de negocieri. Aceste probleme pot deveni foarte complicate și e posibil să aveți nevoie de sfat din partea unui avocat sau contabil pentru a înțelege pe deplin cerințele și alegerile voastre.

Vom încerca să identificăm câteva dintre cele mai accentuate probleme, astfel încât să știți la ce vă așteptați.

Unele dintre acestea vor fi tratate mai în amănunt în următorul capitol.

Ajutorul financiar sau alocația de sprijin este o modalitate de a-l susține pe celălalt soț, în general soția, care nu a lucrat sau nu a urmat o carieră pe durata căsniciei. Interpretarea acestui aspect, precum și a celorlalte care urmează va varia de la un stat la altul.

În trecut, alocația de sprijin pentru soție era acordată pentru o perioadă îndelungată de timp, poate până când copiii împlineau douăzeci și unu de ani sau până când respectiva soție se recăsătorea. În prezent, tendința pare a fi acordarea acestui ajutor financiar pe un interval specific de timp pentru a ajuta soția să-și termine studiile sau pentru a obține instruire suplimentară. De pildă, o soție care a fost predominant casnică în ultimii zece ani poate spune că are nevoie de doi ani pentru a-și finaliza studiile universitare în domeniul pedagogic și de încă un an pentru a obține un nou loc de muncă stabil. Prin urmare, va solicita sprijin financiar pe trei ani. Suma lunară efectivă va fi calculată în funcție de bugetul pentru cheltuieli personale și școlare. Uneori, această alocație poate fi oferită și în forma unei sume integrale ca parte a împărțirii bunurilor.

Decizia de a vă vinde casa implică probleme atât financiare, cât și relaționate cu copiii. Dacă este posibil, e mai bine să permiteți copiilor să rămână în casa lor pe durata anului școlar care urmează divorțului. Acest lucru le oferă stabilitatea și securitatea necesare.

Desigur, acest lucru nu este întotdeauna posibil. Opțiunile pe care le aveți în această privință sunt destul de clare și de simple:

1. Vindeți casa și împărțiți valoarea (asta va ordona curtea de judecată în cazul în care există o dispută nerезolvabilă).
2. Unul dintre soți cumpără cealaltă jumătate și devine singurul proprietar. Acest lucru este desigur obiectul cerințelor legate de ipotecă și de capacitatea realistă a soțului de a întreține casa.
3. Schimbați valoarea casei pe alte bunuri cum ar fi valoarea unui fond de pensie.
4. Ambii soți pot continua să dețină casa în coproprietate, cu unul dintre părinți locuind în ea până la momentul la care copiii împlinesc o anumită vârstă. În acel moment, casa fie va fi vândută, fie unul dintre soți va cumpăra jumătatea celuilalt. Acest lucru este cel mai puțin de dorit din cauza complicațiilor financiare ce rezultă din deținerea în comun a locuinței.

Partajul bunurilor financiare implică adunarea tuturor conturilor voastre de cheltuieli și de economii, a investițiilor (inclusiv a unor lucruri precum lucrări de artă de o valoare specială sau colecții numismatice) și a valorii fondurilor voastre de pensionare ce a crescut pe durata căsniciei. Uneori, aceste fonduri vor fi pur și simplu împărțite în jumătate sau pot fi oferite la schimb și echilibrate. De pildă, unul dintre soți poate dori să rețină anumite acțiuni la bursă, iar, în schimb, va oferi celuilalt soț o sumă de bani lichizi de valoare similară din propriile sale economii. Există multe modalități de a rezolva aceste probleme, iar strategiile de negociere pot fi la fel de creative pe cât sunt persoanele implicate.

Vom discuta partajul proprietății personale ceva mai în detaliu în capitolul următor. În principiu, acest lucru

implică împărțirea lucrurilor personale și a celor din gospodărie pe care le-ați agonisit împreună pe durata căsniciei. Deseori, aceste decizii pot deveni mai emoționale și mai dureroase decât cele financiare. Uneori, articolele de valoare și chiar mobila vor trebui să fie evaluate în cazul în care voi și soțul sau soția nu puteți cădea de acord în privința unui partaj cinstit. Evaluatorii independenți din comunitatea voastră pot acorda o valoare oricărui lucru, de la vesela de bucătărie și până la afacerea pe care o conduceți.

Împărțirea datoriilor este efectuată la fel ca partajul bunurilor. Toate facturile, de la conturile de cheltuieli și până la ipoteca pe casă, trebuie adunate, iar numărul datoriilor deținute trebuie împărțit în mod cinstit. Din nou, proporția poate fi una egală sau una bazată pe veniturile fiecăruia dintre voi, sau unul dintre soți poate reține o parte din datorii pentru a balansa păstrarea altor bunuri. De pildă, o soție care a investit în anumite acțiuni ar putea dori să le păstreze pentru sine decât să le vândă sau să le împartă cu soțul ei. Astfel încât ea se poate oferi să preia o parte din datorii, cum ar fi plata unor cărți de credit care ar compensa pentru valoarea acțiunilor.

Procesul este similar creării unui registru contabil în care voi și soțul sau soția încercați să echilibrați veniturile și datoriile prin intermediul unui acord cinstit și rezonabil (vedeți modelul nostru de acord mediat din Anexa C pentru mai multe exemple). Însă indiferent care sunt cerințele legale din statul vostru, ceea ce contează aici este să fiți unul cu celălalt cât mai cinstiți și mai echitabili cu putință. Dacă unul dintre soți se simte înșelat cu o bună parte din bunuri, acest lucru poate crea o animozitate care durează ani întregi.

Problemele de taxe și impozite statale și federale pot deveni destul de complicate în cadrul divorțurilor în care soții împart multe bunuri și datorii. De exemplu, dacă în acordul de divorț soțul vă transferă anume proprietăți de valoare, tranzacția de obicei nu este impozabilă și nu există pierderi sau câștiguri asociate cu ea. Însă *vor exista* într-adevăr pierderi în forma impozitelor ce rezultă din vânzarea acestor bunuri, dacă valoarea lor a crescut între timp.

În general, alocația financiară oferită soției reprezintă o reducere de taxe și impozite pentru soțul care face plățile și un venit impozabil pentru soția care le primește. Prin contrast, pensia alimentară pentru copii nu constituie un venit impozabil la nivel federal pentru părinții care îl primesc și nici o deducere pentru părintele care o plătește.

Există multe variante de interpretare a taxelor statale în această privință. Doar un singur părinte poate solicita declararea copiilor la direcția financiară în vederea reducerii taxelor, iar în mod tipic acesta este părintele care deține custodia fizică a copiilor. Însă există multe excepții de la această regulă. Părintele care contribuie cu mai mult de jumătate din sprijinul acordat copilului poate fi eligibil pentru deducerea taxelor, chiar în cazul în care copilul locuiește cu el mai puțin de jumătate din timp. Unii părinți care contribuie aproximativ egal la sprijinul financiar acordat copilului se pot decide să declare fiecare un copil. Din nou, există multe modele, însă acestea trebuie utilizate și negociate în momentul divorțului.

Confruntarea cu aceste probleme financiare și de proprietate pe durata divorțului poate părea copleșitoare,

iar aceste dificultăți pot deveni chiar mai mari dacă voi, soțul sau soția și avocații vă angajați într-o dispută conflictuală de intensitate maximă. Însă, dacă scopul este să finalizați cu bine divorțul, *este* într-adevăr posibil să rezolvați aceste obstacole într-o manieră fermă și directă. Rezultatul depinde de dorința ambilor soți de a lucra împreună. Următorul capitol vă va ajuta să vedeți alegerile care vă stau la dispoziție.

---

## Divorțul: Colaborare sau focuri de armă

**I**ndiferent cât de bine ați reușit să treceți împreună cu soțul sau soția de primele etape ale pregătirii divorțului, ați ajuns acum la un punct critic de cotitură care va determina modul în care va fi aplicată în continuare procedura efectivă.

Majoritatea cuplurilor care divorțează în această țară nu știu că există alternative la lupta din curtea de apel care este dramatizată în filme și în serialele de televiziune, unde avocați sclipitori și șireți câștigă procesele prin manipulare și trucuri murdare.

Nu e nevoie să procedați astfel. Există o alternativă: medierea divorțului. Asta înseamnă că voi și soțul sau soția voastră vă puteți întâlni cu un mediator profesionist și puteți să vă negociați soluționarea divorțului. Această înțelegere stabilită de comun acord poate specifica orice, de la tipul de custodie și până la accesul la chestiuni care țin de sprijinul copilului, ajutorul financiar acordat fostei soții și partajul corect al proprietăților, bunurilor și datoriilor. La urma urmei, voi și soțul

sau soția cunoașteți nevoile copiilor mai bine decât judecatorii și avocații, însă aceștia din urmă sunt cei care vor lua astfel de decizii în cazul în care nu vă asumați un rol activ în cadrul acestui proces.

Prin urmare, nu uitați: alegerea între o luptă în sala de judecată și o mediere poate determina potențialul relativ pentru un rezultat sănătos al procedurii de divorț. În acest capitol, noi vă vom spune la ce să vă așteptați atât în cazul alternativei conflictuale, cât și în al celei de mediere. Sugerăm totodată resurse profesionale pentru fiecare dintre cele două situații. Cu toate acestea, vrem să fim clari în privința faptului că favorizăm din toată inima medierea. Anii noștri de experiență cu familiile care divorțează ne-au convins de faptul că medierea este de obicei cea mai constructivă și mai umană cale de a lua multe decizii legate de divorț.

### **Avantajele medierii unui divorț**

1. Veți fi încă în măsură să vă exprimați motivele de îngrijorare cu privire la copii, după cum și la nevoile proprii de după divorț.
2. Veți fi în măsură să ascultați motivele de îngrijorare ale soțului sau soției în aceleași privințe.
3. Veți putea împărtăși idei despre care soluții ar fi mai bune în cazul copiilor și despre modul în care pot fi rezolvate anumite probleme financiare.
4. Mediatorul va încuraja, instrui și administra, dacă e necesar, interacțiunile dintre voi, astfel încât să puteți păstra o stare de echilibru.
5. Mediatorul va amortiza situații conflictuale sau delicate, în afara situației în care, pe baza acordului

reciproc, voi și soțul sau soția aveți nevoie să vă împărtășiți anumite dificultăți specifice.

6. Mediatorul vă va ajuta să depășiți „blocajele” din cadrul negocierilor, astfel încât să nu vă enervați și să vă retrageți așa cum ați putea face acasă.

7. Mediatorul va pune la dispoziție diferite modalități de abordare a problemelor și noi modele care vor înlesni acordul în diverse chestiuni sau acceptarea propunerilor.

8. Mediatorul va menține interacțiunile și negocierile într-o stare de echilibru, astfel încât nici una dintre părți să nu dețină un avantaj necinstit.

9. Unii dintre mediatori vă vor invita copiii, în funcție de vârsta și de situația lor individuală, să participe la sesiunea finală pentru a afla lucrurile pe care le-ați hotărât și să pună întrebări legate de așteptările pe care le pot avea. (Noi invităm adesea copiii aflați la vârsta adolescenței să confirme înțelegerea mediată. Deși nu are vreo relevanță legală, acest fapt îi ajută pe copii să se simtă mai implicați și să sprijine eforturile părinților lor de a crea acest acord amiabil.)

10. Medierea este de obicei mai puțin costisitoare decât desfășurarea întregului proces prin intermediul avocaților și, cu siguranță, mai ieftină decât ajungerea în curtea de judecată.

11. Prin mediere se poate ajunge, în general, la o înțelegere sau la un acord mult mai repede decât în cazul procedurilor conflictuale.

12. Veți avea ocazia de a vă vedea evaluat acordul scris de către un avocat înainte de a-l semna.

## Etapa a 9-a Medierea — arta colaborării

Vor exista mereu anumite dispute dificile și complexe ale divorțului care vor necesita derularea procesului conflictual și un judecător care să le soluționeze, însă noi credem cu tărie că marea majoritate a divorțurilor pot fi rezolvate eficient prin mediere. Experiența de mediere vă va permite vouă și soțului sau soției să fiți prezenți în aceeași încăpăre, să vă discutați grijile și să creați un plan satisfăcător pentru ambele părți prin care să lămuriți aspectele legate de custodie, acces și acorduri financiare.

Medierea nu este asemenea terapiei, unde împărtășiți sentimente și griji profunde în efortul de a vă îmbunătăți sau de a vă repara relația cu partenerul. Și nu este nici asemenea arbitrajului, unde ambele părți sunt de acord să se supună regulilor arbitrajului. În schimb, medierea vă va oferi vouă și soțului sau soției un cadru securizat și structurat în care puteți lucra împreună la atingerea unor scopuri comune. Mediatorul nu va permite ca lucrurile să iasă de sub control, cum s-ar putea întâmpla dacă ați încerca o mediere de unii singuri. Medierea vă va oferi cea mai sănătoasă alternativă pentru finalizarea divorțului. Am avut câțiva clienți mediați care ne-au mărturisit că au comunicat mai bine pe parcursul medierii decât au făcut-o pe durata întregii lor căsnicii. Medierea oferă totodată o experiență educațională alături de un profesionist care poate să discute despre nevoile și dificultățile copiilor și să propună inclusiv modele de soluționare.

Mulți avocați, judecători și terapeuți cred că medierea va funcționa doar în situații limitate în care ambii soți

sunt extrem de motivați și capabili să comunice fără un grad prea mare de animozitate. Noi nu suntem de acord cu această presupunere. Ne-am ocupat de cazuri cu diverse niveluri de dificultate. Adesea avocații ne sună în legătură cu astfel de situații: „Acest cuplu este divorțat de șase ani și a revenit la tribunal de cinci ori. Ați fi dispuși să încercați medierea unui acord între ei?” Odată, un judecător ne-a dat telefon pentru a spune: „Am un caz pe care aș vrea să-l mediați, însă recomandarea mea este să nu vă vedeți cu amândoi în același timp, în aceeași cameră. Baftă!”

Singura condiție prealabilă pe care o cerem din partea clienților mediați este ca ei să fie dispuși să se întâlnească pe durata unei ședințe. Cu siguranță, unor soți care sunt mai motivați să se răzbune nu le va conveni acest lucru și vor prefera în schimb să urmeze calea conflictuală. Însă considerăm că majoritatea părinților, dedesubtul rănilor și furiei lor, împărtășesc o grijă reală față de protejarea copiilor lor. Acest aspect poate fi suficient pentru a oferi o bază a medierii eficiente.

### Cine sunt mediatorii și cum îi găsiți?

Marea parte a disciplinelor profesionale, cum ar fi medicina, psihoterapia și dreptul, au stabilit programe formale ale educației școlare și cerințe specifice pentru practica și experiența monitorizate. Toate aceste cerințe preliminare trebuie să fie satisfăcute înainte ca profesioniștii să poată fi licențiați sau certificați în statul în care vă aflați. Din nefericire, domeniul medierii este atât de nou, încât aceste tipuri de cerințe se află încă într-o sta-

re de flux, neclară. Nici unul dintre statele americane nu licențiază în prezent mediatori și nu există decât vreo două programe de master în întreaga țară care oferă instruire specifică în ceea ce mediul academic numește „rezolvarea alternativă a disputelor”. Majoritatea mediatorilor și-au însușit deprinderile de mediere din experiență și din lucrul cu colegii. Mai recent, profesioniștii care doresc instruire în domeniul medierii pot face acest lucru prin a deveni ucenici pe lângă mediatori experimentați sau prin a fi monitorizați de către aceștia.

Organizația profesională de bază pentru mediatorii ce lucrează cu familiile care divorțează se numește Academy of Family Mediators (vedeți Anexa B). Cu toate acestea, mulți mediatori experimentați nu aparțin acestei organizații, astfel încât, atunci când căutați un mediator, trebuie să îl întrebați ce experiență posedă.

Mediatorii provin practic din două fundaluri diferite — terapie și drept. Pentru mulți terapeuți, utilizarea deprinderilor lor de consiliere în cadrul procesului de mediere reprezintă o tranziție relativ ușoară. Pe de altă parte, mulți avocați care devin nemulțumiți de procesul conflictual se implică în realizarea medierii prin utilizarea cunoștințelor lor despre afaceri și taxe, precum și a abilităților lor de negociere.

Există mulți mediatori competenți din ambele câmpuri profesionale, însă există totodată un număr de diferențe pe care v-ați putea dori să le luați în considerație. Dacă pe durata procesului sunteți foarte îngrijorați cu privire la copii și aveți nevoie de sugestii profesionale legate de soluțiile care li s-ar potrivi cel mai bine, atunci ar trebui să vizitați un mediator cu formație de terapeut. Dacă sunteți preocupat în primul rând de ches-

tiuni de afaceri și financiare, atunci poate veți dori să apelați la un mediator cu o pregătire în drept.

### Cum funcționează medierea?

Toți mediatorii au propriul lor stil și acordă atenție preponderentă anumitor aspecte. S-ar putea dovedi util să aruncați mai întâi o privire la modelul nostru de divorț mediat din Anexa C, de la sfârșitul acestei cărți. Acest model vă va oferi o idee despre ce obiective puteți atinge în finalul medierii. Totuși, pentru a vă ajuta să înțelegeți ce așteptări puteți avea, parcurgem în cele ce urmează modelul de desfășurare a unei astfel de experiențe.

În mod normal, noi insistăm ca soții să se prezinte împreună la prima ședință. Acest fapt ne spune că amândoi sunt dornici să interacționeze și să lucreze împreună, și că noi le putem administra conflictul potențial. De asemenea, pe ei îi ajută să afle cât de important este pentru fiecare dintre ei să participe împreună cu celălalt la această experiență. De obicei, întreaga mediere va fi desfășurată în cadrul acestor ședințe la care se prezintă ambii soți. Cu toate acestea, dacă există fie chestiuni neclare, fie griji intens dezbătute, noi ne putem întâlni cu fiecare dintre soți o dată sau de două ori în particular doar pentru a clarifica pozițiile și pentru a ajuta la amortizarea tensiunii dintre ei.

Conform experienței acumulate de-a lungul anilor, cea mai eficientă — atât din punct de vedere logistic, cât și emoțional — este medierea mai întâi a chestiunilor care țin de copii. Rezolvarea acestor aspecte problema-

tice permite adesea ca rezolvarea grijilor financiare să aibă loc mai lesne.

Începem prin a-i ruga pe ambii părinți să ne spună câteva lucruri despre familia lor și despre rolurile pe care fiecare și le-a asumat în activitatea parentală. După care îi îndemnăm să ne povestească despre fiecare copil în parte. Urmează să le cerem amândurora să ne spună care cred că este cea mai bună soluție pentru copiii lor în termenii locuirii lor în fiecare casă (a mamei și a tatălui). Într-un astfel de moment, exprimăm adesea comentarii despre ceea ce noi considerăm că ar fi cel mai bun lucru pentru un copil de vârsta respectivă.

După ce soții au discutat despre probleme de acces, rezervăm de multe ori timp pentru informarea cu privire la modelele de custodie, în mare parte așa cum ați citit la începutul capitolului al cincilea. Dacă există griji cu privire la aspectele controlului, la abilitatea de a lua decizii parentale sau la deprinderile parentale ale fiecărui soț în parte, vom găsi timp și pentru discutarea lor. În acest punct, încercăm să separăm restul problemelor, rănilor și furiilor maritale de dificultățile reale care vor afecta creșterea copiilor. Dacă interacțiunea devine prea tensionată, îi ajutăm pe părinți să facă un pas înapoi, să se detașeze și îi învățăm să spună cum intenționează să procedeze în continuare fără a deveni ostili.

Nu de puține ori, primele ședințe de o oră sunt petrecute cu informarea părinților cu privire la alegerile pe care le au la dispoziție și la consecințele acestora pentru copiii lor, precum și cu încercarea de a-i ajuta să învețe cum să separe problemele lor emoționale și maritale de alegerile care țin de custodie sau de accesul la copii. În câteva cazuri rare în care animozitatea dintre părinți este

volatilă, putem suspenda medierea și fie rezervăm câteva ședințe individuale cu unul dintre noi, fie le recomandăm un coleg care îi poate ajuta să descarce bagajul emoțional nesănătos. Noi le spunem adesea părinților că au nevoie să depășească aceste obstacole emoționale, în caz contrar, urmând să le poarte cu ei în relațiile de peste cinci sau zece ani cu copiii.

După prima ședință, noi începem să schițăm un acord preliminar; utilizăm un program de scris pe calculator, astfel încât părinții să poată lua cu ei acasă o ciornă și să o revadă după fiecare ședință. În decursul câtorva ședințe, planul de acces, planurile de vară și de vacanță, precum și definirea custodiei sunt de obicei formulate. Dacă există aspecte la care ei vor să se gândească, atunci pur și simplu revenim asupra lor mai curând decât să forțăm un acord prematur. Amintiți-vă că scopul este ca ambii părinți să simtă că acest acord este cinstit și echitabil pentru amândoi.

După care ne ocupăm de laturile financiare privitoare la copii, mai precis de alocația de sprijin, asigurările medicale și dentare, includerea lor ca beneficiari ai asigurărilor de viață și probleme care țin de taxe. În acest punct le cerem părinților să pregătească o listă detaliată a bunurilor și a datoriilor lor. O dată ce părinții văd toate acestea schițate în fața lor, le este mai ușor să decidă cum le împart. De obicei, cea mai dificilă problemă pentru majoritatea cuplurilor este casa lor. Casa nu reprezintă doar cel mai important activ și cea mai importantă datorie a lor, însă este totodată și cel mai puternic aspect al atașamentului lor emoțional. Adesea pot exista târguieli. De pildă, un părinte poate păstra casa și valoarea ei comercială, iar celuilalt părinte îi rămâne valoarea

fondurilor de pensie sau a altor investiții. Dacă simțiți că nu sunteți la fel de bun ca soțul sau soția voastră în negocierea aspectelor financiare, nu vă faceți griji: e responsabilitatea mediatorului să se asigure că negocierile sunt cinstitute și echilibrate.

În general, lăsăm partajul proprietăților personale pe ultimul loc deoarece aceste lucruri poartă adesea cu sine o investiție emoțională semnificativă. Este mai simplu să le împărțim după ce au fost luate deciziile privitoare la copii și la alte chestiuni financiare. Noi sugerăm ca părinții care-și împart bunurile comune să-și evalueze gospodăria împreună într-un moment în care copiii nu sunt acasă. Recomandăm de asemenea ca ei să-și listeze bunurile pe trei coloane — bunuri pe care doresc să le obțină cu orice preț; bunuri pe care le-ar plăcea să le aibă, însă în privința cărora sunt dispuși să negocieze; și bunuri pe care nu le doresc. Dacă ambii soți își întocmesc listele în același timp, probabil că soarta a 60 până la 75% dintre bunuri va fi hotărâtă.

Am inclus un exemplu de listă potențială.

În cazurile în care cuplurile dețin colecții valoroase, de artă sau de timbre, de pildă, probabil că aceste obiecte trebuie evaluate separat. Însă considerăm că majoritatea cuplurilor pot evita această cheltuială suplimentară. De asemenea, amintiți-vă că majoritatea bunurilor din gospodărie sunt evaluate la valoarea lor de revânzare, nu la prețul inițial sau la cel de înlocuire.

Pe măsură ce acordul se conturează, noi scoatem la imprimantă câte un exemplar și recomandăm ca cei doi soți să se întâlnească cu un avocat pentru a reanaliza documentul înainte de a-l semna. Recomandăm avocați de familie despre care știm că sunt dispuși să lucreze cu

#### Partajul bunurilor comune

| Trebuie avute cu orice preț | Negociabile        | Nedorite                     |
|-----------------------------|--------------------|------------------------------|
| Aparatura stereo            | Televizorul        | Trusa de scule               |
| Mobila de dormitor          | Vesela             | Al doilea televizor          |
| Tablourile din sufragerie   | Canapeaua/scaunele | Mobila din camera de studiu  |
| Argintăria                  | Tablourile din hol | Farfuriile vechi pentru cină |
| Mașina de spălat/uscăt      | Blenderul          | Aparatul pentru gheață       |
| Cuptorul cu microunde       | Frigiderul         |                              |

acorduri mediate în condițiile unui tarif orar. Prin acest fapt se va evita perceperea unui comision mare de vreme ce nu va exista probabil o dispută. Un avocat va analiza aspectele tehnice și va consilia soții în privința drepturilor lor legale, sunându-l pe mediator în situația în care apar întrebări. Ocazional, acolo unde avem întrebări legate de chestiuni legale tehnice sau legate de taxe, le indicăm ambilor soți pentru a fi discutate cu avocații lor.

Atunci când acest pas este complet, cuplul semnează și înapoiază ceea ce numim un memorandum al înțelegerii și îl semnăm și noi la rândul nostru. Acesta nu constituie încă un contract legal până în momentul în care unul dintre avocați îl înregistrează la dosar împreună cu actele de desfacere a căsătoriei, însă el reprezintă acordul mediat.

Din când în când există unele aspecte în legătură cu care cuplul nu poate cădea de acord. Acest lucru nu invalidează în mod necesar procesul medierii. Înțelegerea mediată este însemnată în scris cu toate aspectele în privința cărora s-a căzut de acord, iar membrii cuplului vor trebui să se bazeze pe avocații lor fie pentru a negocia, fie pentru a se judeca cu privire la problemele rămase nerezolvate. Adesea, în cazul unui acord pentru divorț mediat fie și pe trei sferturi, avocații sunt în măsură să rezolve restul dificultăților. Uneori, cuplul poate decide în toate chestiunile legate de copii, însă pur și simplu nu reușește să soluționeze problema partajului de bunuri. Dacă e nevoie să meargă la curtea de apel pentru aceste dificultăți financiare, înțelegerile legate de copii vor rămâne de obicei intacte.

Pe ansamblu, există foarte puține inconveniente pe durata experienței de mediere. E vorba de ceea ce numim adesea o situație de tip win-win (în care fiecare parte are ceva de câștigat). Copiii câștigă pentru că părinții lor se străduiesc să ajungă la o soluție care e spre binele lor și soarta lor nu este decisă de un judecător care nu i-a văzut niciodată. Părinții câștigă deoarece colaborează unul cu celălalt, învățând o serie de deprinderi noi de comunicare pe care le vor păstra pe durata experiențelor lor de coparentalitate de după divorț și evitând experiența umilitoare de atac și înjosire reciprocă în sala de judecată (ca să nu mai vorbim de taxele legale exorbitante). Avocații pot câștiga pentru că au ocazia de a lucra cu niște clienți cooperanți care au de câștigat de pe urma resurselor legale ale acestora. Judecătorii și curțile de judecată au de câștigat pentru că nu sunt forțate să ia decizii cu privire la copii de genul celor luate de regele So-

lomon și pentru că fiecare caz mediat cu succes reprezintă o destindere a programului lor arhiplin de lucru.

### **Etapa a 10-a** **Divorțul conflictual —** **războiul fără supraviețuitori**

Deși dorim să aveți în vedere alternative mai sănătoase la un divorț conflictual, noi ne dăm seama că nu toate diferendele pot fi negociate sau mediate. Considerăm că există puține probleme de custodie și de acces la copii care să nu poată fi rezolvate atunci când ambii părinți fac un pas înapoi și își iau angajamentul de a fi rezonabili de dragul copiilor lor. Cu toate acestea, atunci când unul sau ambii părinți nu sunt dispuși să fie înțelegători, atunci un judecător este nevoit să ia decizia finală.

În mod asemănător, disputele complicate pe teme financiare și de proprietate nu pot fi mereu negociate corect, iar atunci când avocații nu le pot soluționa, un judecător va trebui să aplice legea în ultimă instanță. Deci, în situația în care au fost epuizate toate celelalte soluții posibile, rămâne ca problemele de divorț să fie mutate în curtea de judecată. Dorim să anticipați lucrurile la care vă puteți aștepta și să fiți pregătiți să faceți unele alegeri sănătoase.

#### **Alegerea unui avocat**

Primul pas care trebuie făcut în alegerea unui avocat este să identificați pe cineva competent în dreptul de fa-

milie, în care puteți avea încredere și cu care puteți lucra confortabil. Subliniem din nou și în mod expres faptul că aveți absolută nevoie să alegeți un avocat care este specializat în dreptul familiei. Domeniul legal a devenit la fel de specializat ca cel medical. Unii avocați își pot petrece întreaga carieră în dreptul taxelor sau în cel imobiliar, de pildă, și să nu intre măcar o singură dată în curtea de judecată.

Am fost martorii multor verdicte incorecte în curțile de judecată din cauză că avocații nu aveau experiență în dreptul familial. Deși ei sunt fără îndoială excelenți în domeniul lor de expertiză, nu vor ști să prezinte mereu problemele într-o dispută legată de custodia copiilor. Astfel încât nu uitați: dacă suferiți de hemoroizi, nu veți merge la un neurochirurg pentru a vă trata. Dacă divorțați, nu mergeți la un avocat specializat în accidente personale sau la locul de muncă sau la un expert în dreptul marital.

Probabil că cea mai bună modalitate de a găsi avocați în dreptul familiei este să cereți recomandări din partea terapeutului sau mediatorului vostru, de la un preot sau de la un rabin, sau de la prieteni care au fost mulțumiți de un anumit avocat în cazul propriului lor divorț. Următoarea soluție este fie să vă uitați în Pagini Aurii la secțiunea de avocați matrimoniali sau în problema divorțului, fie să sunați la baroul local pentru a cere o listă cu avocații care se specializează în chestiuni legate de divorț.

În selectarea unui avocat, amintiți-vă că acesta va fi angajatul sau angajata voastră. Plătiți acestei persoane comisioane, iar, prin urmare, în calitate de consumator, aveți dreptul de a pune întrebări și de a decide dacă pu-

teți lucra sau nu împreună în manieră confortabilă. Iată câteva întrebări care vă vor ajuta să selectați un avocat care se va potrivi nevoilor voastre.

1. De cât timp practicați?
2. În ce procent este relaționată practica dumneavoastră cu problematica divorțului?
3. De câte ori ați ajuns la proces în cazurile de divorț?
4. Colaborați cu mediatorii ai divorțului? Ce părere aveți despre mediatorii de divorțuri?
5. Ce credeți despre custodia împărțită în comun?
6. Ați lucrat cu cazuri de divorț care implicau copii de vârste mici?
7. Ați lucrat cu clienți care desfășoară genul de afacere pe care o avem noi?
8. Ați lucrat cu divorțuri care au implicat beneficii de pensionare (sau alte tipuri de preocupări neobișnuite relevante pentru situația dumneavoastră individuală)?

Există un alt aspect care trebuie luat în considerație: stilul personal. Doriți un avocat care este agresiv și confruntativ sau unul mai conciliant? Nu toată lumea are nevoie de avocatul agresiv care lansează amenințări și încearcă să intimideze cealaltă parte. Mulți avocați cu discursul blând și atent vă pot reprezenta în manieră competentă și eficientă, fără să-i alieneze pe cei din jurul vostru. Totuși, dacă simțiți că soțul sau soția va încerca să vă intimideze sau să profite de voi, e posibil să vă doriți un avocat mai agresiv. Mai mult decât orice altceva, aveți nevoie să alegeți un avocat în care să aveți încredere și lângă care vă simțiți în largul vostru.

### Cum funcționează procesul conflictual

Dacă sunteți cel care părăsește relația, atunci veți fi probabil primul care vor consulta un avocat și cei care vor completa documentele. Aceasta nu înseamnă decât că avocatul vostru va înainta cererea inițială de divorț sau de desfacere a căsătoriei. Conform cerințelor statului în care vă aflați, acest document va defini motivele pentru care intentați acest divorț.

Multe state au acum ceea ce se numește divorțul fără vină. În trecut, unul dintre soți trebuia să demonstreze în curtea de judecată — adesea prin apelul la investigatori privați sau alte metode secrete — că celălalt soț a comis adulter, e dependent de droguri sau e o persoană abuzivă. Pentru ca judecătorul să acorde divorțul, era necesară găsirea „vinei”.

Pe de altă parte, divorțul fără vină recunoaște faptul că multe relații iau sfârșit fără ca cineva să fie de vină sau să fie personajul negativ. Această poziție reprezintă un efort de a reduce natura conflictuală a procedurii divorțului și a constituit o schimbare majoră în mai bine la nivelul perspectivei pe care curțile de judecată o au asupra soților. Motivele pentru divorțul fără vină sunt de obicei formulate ca „insucces iremediabil al mariajului” (Arizona, Georgia, Hawaii, Florida, Indiana), „diferențe ireconciliabile” (California, Illinois, Idaho, Mississippi) sau „incompatibilitate” (Kansas, Nevada). În prezent, majoritatea statelor dețin anumite prevederi pentru divorțul fără vină.

Multe state solicită o perioadă de așteptare, care începe după ce avocatul depune cererea de divorț și după ce soțul sau soția voastră a primit înștiințarea. În Arizo-

na, de pildă, această perioadă este de șaiszeci de zile. Ceea ce înseamnă că divorțul nu poate fi finalizat până la sfârșitul acelei perioade. În acest răstimp, voi, soțul sau soția voastră și avocații veți încerca să ajungeți la o înțelegere satisfăcătoare în speranța că nu veți fi nevoiți să ajungeți la tribunal pentru a vă judeca.

În cererea depusă de avocat există de obicei o declarație preliminară a ceea ce doriți, cum ar fi tipul de custodie, modalitatea de sprijin financiar, de ajutor în întreținerea soției și alte asemenea. Acesta este începutul procesului de negociere. De exemplu, i-ați putea spune avocatului că ați fi fericit să beneficiați de custodie comună asupra copiilor, însă acesta ar putea răspunde: „Hai să propunem custodia unică pentru a ne putea târgui în privința sprijinului financiar acordat soției” sau ați putea spune „Vreau să stea cu mama lor copiii mei în timpul săptămânii școlare deoarece călătoresc foarte mult și aș dori îi am la mine la sfârșiturile de săptămână”. Iar avocatul vostru ar putea sugera: „Hai să cerem ca ei să locuiască cu tine și să negociem acest aspect, astfel încât ea să nu încerce să obțină jumătate din valoarea afacerii tale”.

Avocații petrec mulți ani pe băncile școlii pentru a învăța cum să protejeze interesele clienților lor. Acest lucru înseamnă să învețe cum să adopte o atitudine conflictuală — să trateze persoanele din „cealaltă tabără” ca pe niște dușmani. Un avocat conflictual v-ar putea sfătui și să vă dați soția afară din casă, să vă trimiteți copiii în afara orașului, să vă schimbați broasca la ușa sau să scoateți toți banii din conturile comune.

Acest fapt ilustrează felul în care rolul avocaților începe să tensioneze procesul conflictual. Avocatul vostru

acționează pentru a vă proteja situația, astfel încât să dețineți mai multe avantaje pe care să le negociați mai târziu. În cadrul procesului, aspecte care țin de nevoile copiilor devin secundare. Dacă voi și soțul ați discutat anterior problema custodiei comune, vă puteți imagina șocul și furia acestuia atunci când primește documentele prin care solicitați custodie unică. Se poate simți trădat și mâniș, poate angaja un avocat nemilos și demara procesul răzbunării.

Acesta este doar un exemplu blând al rapidității cu care procesul legal vă poate transforma pe voi și pe soțul sau soția voastră în dușmani. Avocații voștri fac ceea ce sunt instruiți să facă, însă trebuie să le reamintiți că ei lucrează pentru voi și că nu doriți să faceți din divorț un câmp de luptă și o ocazie de răzbunare.

Majoritatea avocaților cu experiență în dreptul familial vor face tot ce le va sta în putință pentru a negocia un acord cu avocatul celuilalt soț, astfel încât să nu fiți nevoiți să ajungeți la proces. Vi se va cere să vă stabiliți prioritățile, decizând care aspecte ale custodiei, accesului la copii și chestiunilor financiare sunt cele mai importante. Puteți fi rugat fie de avocatul vostru, fie de cel al soțului sau soției să completați formulare ample și să oferiți informații detaliate despre lucruri cum ar fi bugetele zilnice și până la situația pe câțiva ani a plătirii taxelor pe venit. Acesta este un proces legal numit „descoperire”, în care avocații determină bunurile reale pe care le dețineți amândoi și costurile relative ale stilurilor voastre de viață. Aceste date financiare vor fi utilizate în cadrul încercărilor de a ajunge la o înțelegere sau atunci când sunteți interogată pe durata unui proces.

Deși există o perioadă minimă de așteptare, aceasta nu înseamnă că divorțul va fi finalizat la sfârșitul acelei perioade — cu excepția cazului în care divorțul este „de necontestat” sau toate disputele sunt rezolvate în detaliu. Multe divorțuri iau mult mai mult timp. Dacă trebuie să ajungeți la proces, va trebui să așteptați probabil șase luni în unele state doar pentru a vă fi fixată o zi de judecată. Multe state, cum e cazul New York-ului, impun perioade mult mai lungi de așteptare. Există de asemenea posibilitatea ca procesul să fie „continuat” (ceea ce înseamnă amânat) la o dată chiar mai îndepărtată.

Există mereu posibilitatea unei înțelegeri între soți pe durata îndelungatelor așteptări. Cu toate acestea, trebuie să fiți conștienți de faptul că unii avocați pot lungi procesul în manieră deliberată, în speranța că nevoile financiare ale celuilalt soț vor influența climatul din cuplu în sensul unor concesiuni. Totodată, în unele cazuri, cu cât este mai lungă așteptarea, cu atât mai substanțiale sunt comisioanele avocaților. Aveți în vedere că, deoarece pregătirea pentru proces vă consumă foarte mult timp, avocații câștigă foarte mulți bani atunci când merg în sala de judecată. Prin urmare, unii avocați lipsiți de scrupule vor fi extrem de motivați să ajungă la proces.

Multe alte lucruri pot amâna procesul. Probabil veți avea nevoie să determinați cu exactitate care sunt bunurile deținute în comun. Poate că veți fi nevoiți să vă evaluați casa sau altă proprietate de valoare, în cazul în care ea trebuie vândută sau folosită în cadrul negocierilor. E posibil să trebuiască să așteptați declarații amănunțite despre valoarea fondurilor de pensionare. Vă puteți imagina timpul costisitor de care are nevoie avocatul vostru pentru a vă vorbi despre o anumită problemă, pentru a

trimite o propunere de rezolvare a problemei respective către celălalt avocat, timpul necesar celuilalt avocat de a evalua propunerea împreună cu celălalt soț, după care să comunice o propunere alternativă avocatului vostru, care stabilește apoi o întrevvedere cu voi pentru a evalua propunerea alternativă. În mod evident, cu cât voi și soțul sau soția voastră sunteți mai capabili să comunicați unul cu celălalt pe durata acestui proces, cu atât mai repede vor fi rezolvate dificultățile.

### Rolul judecătorului

Din nefericire, atunci când cuplurile decid să își încheie căsnicia, ele sunt aruncate în aceeași arenă legală care a fost concepută pentru a dovedi nevinovăția sau vina persoanelor acuzate de încălcări ale legii. Multora dintre judecători nu le place să ia decizii și să emită ordine cu privire la dispute legate de custodia copiilor. Ei se simt realmente ca regele biblic Solomon, care în final a decis tăierea în două a copilului disputat pentru a determina care dintre femei era adevărata mamă. Atunci când am lucrat în cadrul Curții de Conciliere (Conciliation Court) din orașul nostru, cu câțiva ani în urmă, ne-am aflat în camerele multor judecători oferindu-le consultanță în momentele lor de agonie morală, în care încercau să își dea seama ce alegeri servesc cel mai bine interesul copiilor în cazurile de divorț cu care se confruntau.

Spre deosebire de cazurile infracționale, în care judecătorul poate cântări dovezile și lua o decizie documentată în privința vinovăției sau nevinovăției, în majorita-

tea cazurilor de divorț ambii părinți pot fi indivizi și părinți sănătoși, în totalitatea capacităților și competențelor lor. Prin urmare, adesea nu există soluții ușoare în privința deciziei legate de care dintre ei este părintele mai bun. Și nu toți judecătorii sunt în mod necesar înțelepți și sensibili la aspectele emoționale și de dezvoltare care țin de copii. Mulți dintre ei s-ar ocupa mai degrabă de mai multe cazuri infracționale interesante care presupun chestiuni mai clare de vină sau nevinovăție. Alții pot să nu posedă răbdarea de a sorta detaliile a ceea ce ei consideră a fi plângeri mărunte între soți. Iar altă parte a judecătorilor pot fi ghidați în mai mare măsură de propriile prejudecăți în problemele familiale aflate în discuție, mai curând decât de aspectele legale sau de noțiunile cu privire la ceea ce este cinstit și corect.

De pildă, acum câțiva ani, exista o glumă prin curtea de judecată cum că un judecător care fusese plimbat de soție pe la avocați lacomi în cadrul propriului său divorț cu șase luni mai devreme nu mai acordase de atunci mamei custodia copiilor în nici măcar un singur caz. Un alt judecător destul de în vârstă, care suferea de prejudecăți profunde în favoarea acordării către mamă a custodiei copiilor mici, a adormit în timp ce Craig chemase un martor să depună mărturie cu privire la îngrijorarea sa legată de trecutul mamei, caracterizat de alcoolism și de neglijare a copiilor. Mamei i-a fost acordată custodia unică în primul rând ca urmare a prejudecăților judecătorului și pentru că tatăl a fost reprezentat de un prieten avocat din domeniul taxelor care nu mai susținuse niciodată un proces în cazuri de divorț.

Mai avem și alte povești de groază pe care le spunem uneori clienților care cred că vor intra în sala de judeca-

tă și vor primi tot ceea ce au cerut, inclusiv satisfacția personală că celălalt soț a fost umilit în public. Mulți avocați le vor promite clienților tot ceea ce vor, știind prea bine că, indiferent de zi și de judecător, rezultatul va fi la noroc.

În cadrul multor confruntări în curtea de judecată, șansele de a obține victoria pot să nu fie mai bune de 50%. *Nu există garanții atunci când mergeți să vă judecați.* Și, deși poate exista pe hârtie un câștigător, ambii soți vor pierde pe plan emoțional. Le spunem adesea clienților care aleg calea confruntării legale: „În nici un caz, voi și soțul sau soția nu puteți să intrați într-o sală de judecată, să vă înjosiți unul pe celălalt în disputa cu privire la copii, iar apoi să plecați de acolo păstrând pe viitor vreun dram de respect unul pentru celălalt, ca părinți, sau vreo capacitate de cooperare în creșterea copiilor”.

Totuși, în mod gradual, curțile de judecată au devenit întrucâtva mai sensibile la nevoile emoționale ale copiilor și mai educate cu privire la rolul valoros al ambilor părinți în adaptarea copiilor în perioada de după divorț. Acum judecătorii și avocații se bazează mai mult pe terapeuți pentru evaluarea părinților și a copiilor și recomandări în cazul disputelor de custodie.

### Înțelegerea unei evaluări de custodie

Dacă luați această cale a conflictului și nu puteți ajunge la un acord în privința copiilor voștri, este adesea avută în vedere o evaluare de custodie. Aceasta poate fi o opțiune sănătoasă, deoarece aduce cu sine un profesionist experimentat care va fi conștient de nevoile emo-

ționale și de dilemele copiilor ai căror părinți divorțează. Acest profesionist ar trebui să dețină experiență într-unul din domeniile sănătății mentale sau de preferat să fie instruit în sfera lucrului cu familiile și copiii.

Dacă divorțul vostru se îndreaptă către proces, alternativa la evaluarea de custodie este abordarea conflictuală tradițională unde ambii părinți aduc în sala de judecată ceea ce este cunoscut sub numele de „martori experți” pentru a depune mărturie în favoarea lor. În această situație, avocatul vă va trimite la un terapeut pentru a vă evalua istoria personală, precum și resursele și abilitățile parentale. Terapeutul probabil că nu se va întâlni cu soțul sau soția voastră și e posibil să nu petreacă mai mult de oră cu copiii. Soțul sau soția voastră se va întâlni de asemenea cu un alt terapeut. În majoritatea cazurilor, ambii terapeuți vor depune mărturie că persoanele pe care le-au evaluat pot funcționa eficient în calitate de părinți. Dacă unul dintre terapeuți nu-și poate susține clientul, atunci avocatul va găsi un alt terapeut care poate face acest lucru. Se poate să fi auzit de astfel de persoane care depun asemenea mărturii ca despre niște persoane special angajate în acest scop. Efectul obișnuit este că soții se anulează în acest fel unul pe celălalt, iar judecătorul este în continuare nevoit să ia o decizie subiectivă.

Am început să le spunem avocaților încă de acum aproape cincisprezece ani că vom evalua părinții din cazurile de custodie numai dacă putem avea acces la toți membrii familiei — ambii părinți, toți copiii, inclusiv cei vitregi în cazul în care există, bunicii dacă este necesar și partenerii existenți în aceeași locuință sau colegii de cameră. Am considerat că nu este nici realist, nici etic ca

profesioniștii să speculeze și să emită judecăți cu privire la care dintre părinți ar fi mai bun pentru deținerea custodiei fără a fi evaluat pe toți cei implicați în sistemul familial. Am început să desfășurăm evaluări independente de custodie familială, unde nu am reprezentat un părinte sau altul, ci, acționând în calitate de ceea ce sistemul legal numește „prieten al curții de judecată”, am oferit recomandări imparțiale.

În cadrul comunității în care trăiți, aceste evaluări de custodie pot fi oferite prin programe relaționate cu instituția de judecată, cum ar fi curtea de consiliere, cât și de către terapeuții particulari. Aveți nevoie de un profesionist care să fie cu adevărat independent, de cineva care nu a cunoscut și care nu a lucrat cu nimeni din familia voastră și care nu are legături speciale cu nici unul dintre avocați. În cele mai multe cazuri, costurile vor fi împărțite în mod egal sau proporțional între părinți. Uneori, un părinte cade de acord să plătească pentru întreaga evaluare deoarece simte într-o măsură mai mare decât celălalt că acest lucru este mai important.

Desfășurarea evaluării efective depinde de fiecare evaluator în parte. Noi facem aceste evaluări în echipă pentru că acest lucru adaugă o perspectivă feminină și una masculină observațiilor noastre. Ne ajută în același timp să fim mai obiectivi și mai meticuloși și îmbină expertiza pe care Sandy o deține în problemele copiilor cu cea pe care Craig o are în sfera căsniciilor și a familiilor în cadrul unei evaluări eficiente. Noi ne-am descris modelul de acțiune în publicații profesionale și cunoaștem alte programe din țară care oferă evaluări în echipă ale custodiei. Cu toate acestea, în marea parte a cazurilor fiecare dintre voi va fi intervievat de un terapeut.

Unii evaluatori vă vor supune unor teste psihologice, cum ar fi Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI). Aceste teste sunt concepute pentru a identifica probleme ascunse de psihopatologie. Noi nu le utilizăm în mod regulat, decât atunci când suntem îngrijorați de faptul că un părinte manifestă simptome severe care s-ar putea dovedi a fi de competența psihiatriei. Dimpotrivă, credem că majoritatea părinților care își dispută custodia sunt în principiu indivizi normali care pot manifesta ocazional simptome disfuncționale din cauza stresului și tensiunilor extreme de pe durata divorțului.

În orice caz, pentru a ști la ce să vă așteptați într-o evaluare de custodie, vă vom descrie cum o efectuăm noi. Mai întâi, Craig petrece două întrevederi, ce cumulează în jur de două ore, în mod separat, cu fiecare părinte, evaluând totul de la modelele parentale și cele de interacțiune familială pe care părinții le-au învățat de proprii lor părinți din familiile de origine până la comportamentul din cadrul întâlnirilor romantice, interacțiunilor maritale, rolurilor parentale, implicării și atașamentului față de copii, precum și abilitățile de a înțelege nevoile de dezvoltare ale fiecărui copil. Mai departe, Sandy va sta de vorbă cu copiii, fie cu toți odată, fie separat în funcție de vârstele lor, pentru a determina nivelul emoțional și pe cel al dezvoltării de ansamblu, pentru a înțelege felul în care ei percep divorțul și se adaptează la el, și pentru a evalua calitatea relațiilor lor cu fiecare dintre părinți.

Este important de observat că în aceste interviuri copiii nu sunt niciodată întrebați cu care dintre părinți ar dori să locuiască. Sunt întrebați cum e să trăiască cu fiecare dintre părinți, care le sunt asemănările și deosebiri-

le în raport cu părinții. Li se pun întrebări despre faptul de a locui cu părinții lor în zilele săptămânii și la sfârșiturile de săptămână și despre ce activitate le place să desfășoare cu fiecare dintre ei. Uneori, copiii își exprimă siguri dorința de a locui cu unul sau altul dintre părinți. Dacă se întâmplă astfel, ei sunt rugați să descrie motivele pentru care au aceste preferințe și dacă cineva le-a cerut sau nu să spună aceste lucruri.

Apoi, Sandy se va întâlni într-o situație de joc cu copiii și cu fiecare părinte în parte. Acest lucru îi va oferi șansa de a vedea cum se raportează fiecare părinte la copil și cum își administrează relația cu el, după cum și maniera în care copiii reacționează la fiecare dintre părinți. Adesea, ne vom întâlni cu amândoi părinții pentru a le oferi păreri legate de anumite motive de îngrijorare pe care le-am putea avea sau pentru a face sugestii prin care își pot ajuta copiii să suporte mai ușor situația dificilă a divorțului.

În cele din urmă, îi vom informa cu privire la concluziile noastre și la recomandările pe care urmează să le facem. Uneori, recomandările noastre servesc ca bază a unei înțelegeri formale între cei doi părinți, iar ei nu mai sunt nevoiți să treacă printr-un proces. Alteori, unul dintre părinți poate fi nemulțumit de recomandările noastre și ne pune concluziile la îndoială. În acest caz, apărăm în curtea de judecată și răspundem la întrebări din partea ambilor avocați, justificându-ne și apărându-ne recomandările. După care judecătorul poate utiliza recomandările noastre, la fel ca și propriile sale observații, pentru a lua o decizie legală.

Semnificația evaluării de custodie este că ea oferă sistemului conflictual — un sistem care nu este pregătit să

recunoască aceste probleme — informații profesionale și imparțiale despre nevoile copiilor și despre resursele părinților. Este important de reținut că nu există cursuri la Facultatea de Drept pe tema dezvoltării copilului, a dinamicii familiale sau psihopatologiei.

Alegerea între un divorț mediat și unul conflictual vă aparține. Noi am pus în evidență avantajele și dezavantajele fiecăruia. Ne-am exprimat de asemenea convingerea că toți soții aflați în divorț ar trebui să încerce medierea înainte de a ajunge în curtea de judecată. Nu toate divorțurile pot fi mediate, însă majoritatea pot fi. Sperăm ca această discuție să vă ofere unele îndrumări și o anumită încredere în faptul că vă puteți controla propriul destin.

## Coparentalitatea după divorț: Un război rece sau un nou început

**D**ivorțul s-a terminat! Nu mai există avocați în viața voastră. Deciziile au fost luate. Nu puteți da înapoi. Fie că ați ajuns la un acord comun cu fostul soț sau ați lăsat un judecător să-și impună decizia finală, lucrurile sunt consumate și înregistrate în forma unui contract legal.

Acum trebuie să faceți situația să meargă pentru copiii voștri și pentru voi înșivă. Acum trebuie să renunțați la întregul bagaj de ostilitate creat pe durata divorțului.

Oricare v-ar fi fost fanteziile sau temerile mai devreme în cadrul procesului de divorț, ele vor veni acum în prim-plan împreună cu realitatea de a fi pe cont propriu. Următoarele etape vor fi critice în definirea modelelor de interacțiune ce pot dura o viață întreagă pentru voi, pentru fostul soț și pentru copiii voștri. Pentru a finaliza experiența divorțului într-o manieră sănătoasă, această perioadă de după desfacerea legală a căsătoriei ar trebui să reprezinte un nou început pentru fiecare membru

al familiei. Din nefericire, pentru multe familii după divorț, experiența este resimțită adesea ca un război rece presărat cu încăierări ocazionale.

Intenția noastră este de a vă ajuta să evitați un război rece și de a crea un nou început pentru propria persoană, plin de optimism și de posibilități. Prin urmare, în acest capitol și în următoarele două, ne vom ocupa de etapele finale, care presupun coparentalitate după divorț, recăsătorirea și familiile mixte (familiile vitrege).

### Etapa 11 Coparentalitatea după divorț

Finalizarea etapei într-o manieră sănătoasă depinde de doi factori importanți. Primul este redefinirea și restructurarea rolurilor și responsabilităților parentale care există acum în două gospodării. Al doilea este adaptarea voastră personală, anume cât de mult succes veți avea în încercarea de a lăsa în urmă fosta căsnicie pentru a vă vedea mai departe de viața voastră.

Am descoperit că ajustarea emoțională a copiilor în perioada de după divorț va fi direct corelată cu propria voastră ajustare. Este extrem de important să vă reamintiți acest lucru.

Din experiența noastră, soluționarea sănătoasă a acestei etape a coparentalității de după divorț implică lucrul la sarcini situate în trei arii suprapuse:

1. Administrarea de gospodării separate.
2. Reluarea legăturii cu fostul soț în calitate de părinți despărțiți, însă care au în comun custodia copiilor.

3. Dezvoltarea de noi legături sociale pentru propria persoană ca adult singur.

#### Administrarea de gospodării separate

De la momentul separării inițiale, voi, fostul soț și copiii ați început să depuneți eforturi nesigure în sensul definirii unei structuri familiale noi, bazată pe două gospodării. Înainte de separare, exista o singură gospodărie și știați care era sau care trebuia să fie locul fiecăruia. Identitatea primară a fiecăruia și viața familiei gravitau în jurul acelei gospodării.

Însă această problemă de recunoaștere și administrare a logisticii asociate cu cele două gospodării creează confuzie și dificultăți pentru familiile divorțate. Din nefericire, lipsa de roluri și așteptări clare duce adesea între părinți la nașterea unor lupte pentru putere neplăcute și pline de furie cu privire la timpul și loialitatea copiilor.

Este crucial pentru părinți să se detașeze puțin și să recunoască faptul că fiecare dintre cele două gospodării noi va urma să fie diferită de cea veche. Cea din urmă nu mai poate exista vreodată, indiferent cât de mult vă străduiți să o recreați. Dacă unul dintre părinți suferă de fantezia conform căreia totul ar trebui să rămână la fel de dragul copiilor, atunci fiecare schimbare pe care celălalt părinte încearcă să o introducă se va confrunta cu o rezistență imediată.

Craig s-a întâlnit recent cu un cuplu divorțat de mai puțin de un an și nici unul dintre părinți nu avea încă o relație serioasă cu un partener nou. Tatăl se plângea că

mama era prea strictă cu băiatul „lui” de unsprezece ani și prea îngăduitoare cu fata lor de opt ani. El simțea că băiatului îi erau atribuite sarcini și responsabilități ne-realiste în gospodăria mamei. A avut de asemenea de obiectat împotriva mobilei de epocă achiziționate recent de mamă. A afirmat că băiatul și fata se plângeau că aceasta era incomodă și că trebuiau mereu să fie atenți să nu spargă ceva fragil. Mama era mai puțin intruzivă cu privire la gospodăria tatălui, cu excepția faptului că a auzit de la copii că aceasta ar fi murdară și că ei trebuiau să-și ajute mereu tatăl să o păstreze curată. Nici unul dintre părinți nu a vizitat gospodăria celuilalt după divorț.

Fiecare dintre noile voastre medii ar trebui să fie extensii confortabile și atractive ale propriei persoane. Asta poate însemna că lucrurile vor fi diferite față de cum obișnuiau să fie. Poate că stilul și gusturile voastre se schimbă, probabil că nu v-ați exprimat niciodată preferințele cât timp ați fost căsătoriți. Încercați să vă sprijiniți unul pe celălalt și să nu vedeți în schimbări o amenințare.

Am vorbit deja despre faptul că pronunțarea divorțului ar trebui să specifice condițiile de acces la copii — când aceștia se vor afla în casa voastră și când vor fi în casa celuilalt părinte. Pentru primul an de după divorț este importantă menținerea de către copii a unui orar regulat de locuire în cele două case. Probabil că veți dori să vă pronunțați acordul în privința anumitor ajustări, însă implementați-le gradual și lăsați copiii să știe de orice schimbări cu câteva săptămâni în avans. Amintiți-vă că, pentru a se simți în siguranță, copiii au nevoie de consistență.

Încercați să respectați timpul și programul celuilalt părinte. Faceți o chestiune de principiu din luarea și aducerea înapoi *la timp* a copiilor. Dacă urmează să întârziați, sunați-l pe celălalt părinte și dați-i de știre. Dacă urmează să vă aflați în afara orașului sau nu reușiți să vă luați copiii pentru a petrece cu ei timpul programat, anunțați-l pe celălalt părinte cu cât mai multă vreme înainte și compensați ulterior absențele voastre oricând puteți.

Impuneți-vă să nu lansați comentarii legate de gospodăria și stilul de viață al celuilalt părinte — culoarea covorului, diagonală televizorului, stilul mobilei. În cazul în care copiii doresc să se plângă, spuneți-le să discute cu celălalt părinte despre aceste probleme, nu cu voi. Nu vă lăsați să cădeți în capcana de a judeca sau critica deciziile sau alegerile parentale ale celuilalt. Aveți destule de făcut pe cont propriu ca părinte. Copiilor nu le ajută să fie prinși la mijlocul luptelor pentru putere.

### Ajutarea copiilor

Naveta copiilor între cele două gospodării este poate cea mai dificilă problemă cu care se confruntă părinții în perioada imediat următoare divorțului. Aspectul pare să fie mai dificil pentru mame, de vreme ce ele au fost obișnuite să dețină controlul exclusiv al mediului în care își cresc copiii și responsabilitatea parentală de bază. Dintr-odată ele sunt în situația în care pentru perioade lungi de timp se află în afara contactului cu copiii. Nu pot decide ce li se va întâmpla copiilor, locurile în care aceștia merg și persoanele împreună cu care sunt. Aces-

ta este un lucru îngrozitor pentru multe mame, în special pentru cele care tind să fie supraprotective sau care au dezvoltat relații prea apropiate cu copiii lor. Pe măsură ce încearcă să controleze aceste alegeri parentale în casa fostului soț, ele sunt primite adesea cu resentimente. Li se poate spune că sunt intruzive și obsedate de control. Adesea, cu cât se luptă mai mult cu această dilemă, cu atât celălalt părinte ezită în a împărtăși orice fel de informație legată de timpul petrecut de copil departe de ele.

Din nefericire, aceasta este una dintre acele situații de tip „toată lumea are dreptate și toată lumea se înșală”. Mama încearcă să își protejeze în continuare copiii și să se asigure că celălalt părinte îi crește „corect” (asta însemnând în maniera în care o face ea). Tatăl încearcă să stabilească o relație de calitate, independentă și să-și dezvolte propriul stil parental, adesea în condițiile unei experiențe anterioare reduse ca părinte. Această experiență minimă îl poate determina să fie prea sensibil cu privire la sfaturi sau critici în sfera parentalității. Iar mama ar putea percepe această atitudine ca fiind una de apărare și de reticență.

Un alt factor care complică situația e faptul că tații devin adesea părinți cu mult mai buni (mai atenți și mai grijulii) după divorț în raport cu situația anterioară. Mamele consideră de multe ori că tații au fost părinți deplorabili înainte de divorț, care nu au fost disciplinați, nu au fost niciodată acasă și nu au fost niciodată lângă copiii lor. Dintr-odată, acești tați au pretenția de a petrece o perioadă egală de timp cu copiii, dorind să participe la orice activitate a copilului și să supună îndoii alegerile parentale ale mamei în condițiile în care „înainte”

erau cât se poate de mulțumiți cu aceste alegeri. Resentimentul și mânia create de acest scenariu comun sunt pentru mame niște stări peste care trec cu greutate. Iar adesea încercările timpurii de a deține controlul asupra situației sunt, de fapt, manifestări ale resentimentului și mâniei lor.

Pentru a complica lucrurile chiar mai mult, parentalitatea de după divorț devine chiar mai tensionată dacă un nou companion adult intră devreme în viața unuia dintre soți sau dacă exista unul în fundal la momentul la care avea loc divorțul. Cel mai dureros și mai amenințător aspect pentru părinți în această etapă este teama enormă față de faptul că o altă persoană ar putea juca rolul mamei sau al tatălui cu copiii lor. Panica impresiei că ai putea fi înlocuit ca mamă sau tată este extrem de des întâlnită și este într-adevăr o trăire foarte intensă!

Însă vă rugăm să ne credeți atunci când vă spunem că: dacă sunteți un părinte bun — iubitor, atent și constant în privința timpului pe care îl dedicați copiilor —, nimeni nu vă poate înlocui și nimeni nu poate deveni un substitut al persoanei voastre în ochii copiilor. *Părinții nu sunt piese care pot fi înlocuite!*

Copiii sunt complet uimiți de această frică pe care o trăiesc părinții lor. Ei ne ascultă explicându-le această grijă și nu pot pricepe de ce părinții ar putea crede vreodată că propriii lor copii i-ar putea înlocui, indiferent cât de mult le-ar plăcea sau chiar ar iubi un părinte vitreg. Michael, în vârstă de zece ani, a spus: „Glumiți! Tatăl meu crede că voi înceta să-l iubesc doar pentru că mama se căsătorește cu Jimmy? El e tatăl meu. Ce idee stupidă!”

Singura excepție posibilă este o situație în care un copil a fost mai mic de patru ani atunci când v-ați despărțit, iar perioadele de timp pe care le-ați petrecut alături de el după divorț au fost disparate și impredictibile. În astfel de circumstanțe, uneori poate exista o relație mai puternică cu părintele vitreg care a sosit devreme în viața copilului și care a reușit să fie o bună figură parentală.

Dincolo de această problemă a grijii că poți fi înlocuit se află aspectul mai dificil al impunerii față de copii a valorilor, credințelor și stilului de personalitate ale unei alte persoane. Dacă noul adult a făcut parte dintr-o căsnicie, resentimentele și nivelul de reactivitate în privința propriei sale implicări față de copii sunt, desigur, mai mari.

Toate aceste probleme sunt în realitate legate de împărțirea puterii și a controlului asupra copiilor. Este o adaptare dificilă să renunți la orice neliniște și nevoie de control de dragul ajustării sănătoase a copiilor pe viitor. Însă trebuie să realizați această adaptare.

Cum procedați în acest sens? Mai întâi, trebuie să credeți cu adevărat că este spre binele copiilor ca ei să întrețină relații de calitate cu *ambii* părinți. Această atitudine de a vă crește împreună copiii va fi comunicată foarte clar acestora și le va influența atitudinea cu privire la schimbarea locuințelor. În cazul în care considerați că ei au nevoie de o singură casă, iar cealaltă casă este doar un loc în care ei merg să își „viziteze” celălalt părinte, această convingere va submina lent confortul pe care copiii îl resimt cu privire la faptul de a locui în două case.

### Sfaturi pentru a vă ajuta copiii după divorț

1. Nu criticați situația locuinței, obișnuințele alimentare, alegerea prietenilor, a activităților, a partenerilor romantici sau deciziile parentale ale celuilalt părinte. Dacă aveți motive de îngrijorare, adresați-vă personal celuilalt, fără să vă audă copilul.

2. Ajutați-vă copiii să își exploreze propriile sentimente fără a-i influența cu propriile voastre sentimente. În cazul în care credeți că vă este imposibil să formulați comentarii pozitive, afirmațiile neutre despre celălalt părinte sunt mai bune decât cele negative.

3. Nu încurajați copiii, *sub nici o formă*, să fie spioni sau să-l bârfească pe celălalt părinte. Acest lucru le poate crea multe sentimente de vinovăție și conflicte de loialitate.

4. Asistați la împărțirea lucrurilor copiilor, astfel încât ei să se simtă confortabil în ambele case.

5. Nu dați voie copiilor să vă manipuleze sau să pună dușmănie între voi și fostul soț sau fosta soție. Toți copiii vor încerca să facă acest lucru la un moment dat. Dacă există o ostilitate neîntreruptă între părinți, șansele ca acest gen de manipulare să funcționeze sunt mult mai mari.

6. Fiți sinceri cu copiii voștri, însă nu îi împovărați cu mai multe decât pot suporta, din punct de vedere emoțional și al dezvoltării lor.

7. Depuneți eforturi pentru a dezvolta o atitudine pozitivă, entuziastă, optimistă cu privire la custodie și la planificarea accesului la copii. Atitudinile voastre le vor influența în mare măsură pe cele ale copiilor.

8. Nu vă dezamăgiți copiii prin a fi lipsiți de constanță sau prin a fi imprevizibili. Rutina stabilă este importantă. Copiii se simt extrem de răniți dacă anulați timpul pe care trebuie să-l petreceți lângă ei, dacă apăreți târziu pentru a-i lua sau dacă îi aduceți înapoi mai devreme decât era planificat.

9. Învățați să vă împărțiți copiii în manieră confortabilă. Renunțați la nevoia de a vă implica prea mult în viața fostei soții sau de a controla ceea ce ea face cu copiii. Încercați să aveți încredere în ea ca părinte, chiar dacă v-ați pierdut încrederea în ea ca soție sau prieten.

10. Învățați să vă reclădiți viața, transformând-o într-una în care creșteți pe toate planurile, în care ați devenit mulțumiți de propria persoană și în care sunteți optimiști în privința viitorului. Sentimentul vostru de bunăstare și de speranță va influența adaptarea copiilor în maniere extraordinare.

Atitudinea reprezintă 90 de procente din abilitatea de adaptare atât în cazul părinților, cât și al copiilor. Copiii sunt extraordinar de adaptabili, de obicei în măsură mult mai mare decât părinții lor. Ei se pot obișnui, în timp, cu diferențele dintre stilurile și valorile parentale, stilurile de viață și o gamă largă de metode de disciplinare. Acest proces de ajustare va cere un anumit timp. Pe durata etapei inițiale, e posibil să fiți martorii anumitor stări de frustrare și, cu siguranță, ai unei anumite testări a limitelor în comportamentul copiilor. Este important să priviți aceste schimbări ca fiind temporare, ca parte a adaptării copiilor la situația divorțului.

Cât timp va dura această etapă depinde de fiecare copil în parte și de istoria fiecărei familii. Intervalul normal ar varia de la două luni la doi ani. Cu cât părinții dezvoltă mai repede un plan predictibil, stabil de custodie a copiilor și cu cât sunt mai dispuși să renunțe la luptele lor pentru putere și la animozitățile personale, cu atât mai rapid și mai ușor va fi procesul de ajustare și adaptare al copiilor.

Convingerea noastră fermă, susținută de mulți ani de cercetare, este că, după divorț, copiii au nevoie de o relație continuă și de calitate cu *ambii* părinți. Oricare ar fi limitările și defectele soțului sau soției voastre — cu excepția abuzului sau punerii copiilor în situații periculoase —, copiii au nevoie de ambii părinți în proporții semnificative după divorț. Trebuie să acceptați ideea că, deși nu sunteți poate de acord cu fostul soț în multe privințe care țin de alegerile de viață sau de cele parentale, el este încă singurul al doilea părinte pe care îl vor avea vreodată copiii voștri. Copiii pot suferi daune emoționale semnificative în situația în care relația cu respectivul părinte este interzisă sau sever limitată.

Ascultați-o pe Lisa, o adolescentă furioasă și confuză de șaisprezece ani, aflată la terapie pentru depresie și care și-a strigat suferința pe durata întrevederii noastre:

Nu îi voi ierta niciodată mamei faptul că m-a ținut departe de tatăl meu. A făcut tot ce a putut pentru a ne îndrepta împotriva lui. Ea ne-a spus că el nu ne-a iubit și că nu a dat niciodată vreun telefon, însă nu ne-a spus vreodată că a scos numărul de telefon de pe listă și nu ne-a dat niciodată scrisorile pe care el ni le-a scris sau pachetele pe care ni le-a trimis. El

a încetat să mai încerce să ia legătura cu noi după ce ne-am mutat de trei ori. Cum a putut să-mi facă ea una ca asta? Am trăit opt ani fără tatăl meu, crezând că el nu mă iubea, doar pentru că ea îl ura din cauză că plecase cu altă femeie.

Sau pe Adam, un băiat de doisprezece ani, care a fugit de acasă și cu care ne-am întâlnit la cererea unui asistent social de la o casă de copii:

După divorț, nu am reușit să-mi văd mama decât la unele sfârșituri de săptămână pentru că locuia cu prietenul ei. După o vreme, m-am simțit ca un străin. Abia dacă ne mai cunoșteam. Ea nu a înțeles cu adevărat ce se întâmpla în viața mea, iar eu nu știam prea multe despre viața ei. Abia dacă vorbeam. În cele din urmă, am renunțat la a mai încerca și ne-am văzut din ce în ce mai rar. Tatăl meu nu mă lăsa să merg la ea mai des pentru că era mereu supărat pe ea și o vorbea de rău. Am fugit de acasă deoarece am simțit că nici unuia dintre ei nu îi păsa cu adevărat de mine. Tot ceea ce îi interesa era să se răzbune unul pe celălalt.

### Reluarea legăturii ca părinți singuri ai acelorași copii

Unul dintre cele mai dificile aspecte ale coparentalității este cel de a învăța să fiți părinți atunci când nu mai sunteți iubiți și parteneri de viață. Amândoi veți fi supuși încercării de a vă redefini rolurile pe care le dețineți unul față de celălalt în calitate de părinți. Această este una dintre sferele cele mai importante pe care trebuie să le stăpâniți dacă se dorește depășirea divor-

țului de către copii într-o manieră lipsită de consecințe negative.

Indiferent de forma de custodie pe care o dețineți, indiferent de acordul cu privire la împărțirea timpului pe care îl petreceți fiecare alături de copii, voi și fostul soț sau fosta soție aveți nevoie să definiți un rol partajat și responsabil ca părinți. Nici unul dintre voi nu are voie să înceteze a mai fi un părinte de calitate!

Amintiți-vă, copiii resimt o teamă teribilă că și-ar putea pierde unul sau ambii părinți. În măsura în care voi și fostul soț continuați să fiți adversari și sfârșiți prin a duce o luptă pentru putere în stilul unui război rece, copiii vă pierd pe amândoi din punct de vedere emoțional. Ei au nevoie ca viața lor să fie cât mai stabilă, mai sigură și mai previzibilă după divorț.

Acest lucru înseamnă, așa cum am afirmat mai devreme, că un copil nu ar trebui folosit pe post de curier al unor mesaje între părinți. O parte din definirea relației de după divorț va fi învățarea de a comunica unul cu altul totodată cu renunțarea la problemele fostului mariaj. Dacă ați fost suficient de norocoși să vă puteți media divorțul, atunci ați învățat probabil noi deprinderi de comunicare și vă veți simți mai în largul vostru pe durata interacțiunii cu fostul soț. Dacă ați trecut printr-o experiență a divorțului conflictual, atunci sarcina de îndepărtare a neplăcerilor și de recăștigare a încrederii reciproce poate necesita ceva vreme și eforturi.

Noi sugerăm ca la aproximativ șase luni după ce divorțul a fost finalizat să vă întâlniți în liniște la o masă de prânz cu fostul soț sau fosta soție și să purtați o discuție despre copii și despre rolurile voastre de părinte.

Dacă această sugestie pare prea grea sau imposibilă, dacă încă a rămas atât de multă mânie și durere, atunci aveți nevoie de ajutor. Găsiți un terapeut de familie care este specializat în divorț și care va ști cum să vă ajute. Poate că un grup de sprijin cum ar fi Divorce Recovery (Recuperarea după Divorț) sau Parents Without Partners (Părinți fără Parteneri) poate fi de asemenea util. Voi și fostul soț sau fosta soție aveți nevoie să demarați discuții rezonabile cu privire la copii în decurs de șase luni — nu doi ani.

### Prieteni și rude după divorț

Divorțul cauzează reverberații și repercusiuni de-a lungul întregului spectru al rețelei voastre sociale. Atunci când acest lucru se întâmplă unui cuplu care și-a învrăbit relațiile cu prietenii, familia și chiar copiii, efectele sunt chiar mai puternice și mai de lungă durată pentru cei din jurul lor.

Divorțul zdruncină temelia sistemelor de valori și de credințe ale multor oameni. El amenință însuși centrul propriei lor stabilități. Prin urmare, oamenilor din jurul vostru le va fi greu să rămână neutri și obiectivi cu privire la evenimentele din jurul divorțului. Problemele de loialitate devin mai pronunțate pe măsură ce oamenii încep să ia partea unuia sau altuia dintre soți și decid cine a avut dreptate și cine s-a înșelat, cine a fost personajul pozitiv sau negativ. Prietenii care înregistrează dificultăți în cadrul propriilor căsnicii se pot simți amenințați sau încurajați de divorțul vostru să se aventureze în teritorii periculoase cu propriile lor relații.

O parte a lucrurilor pe care trebuie să le acceptați este faptul că, din cauza anxietății, amenințării, confuziei, mâniei, fricii și groazei pe care le-ar putea simți cei din jurul vostru, vă veți pierde multe din cunoștințele sociale și chiar pe unii dintre prietenii apropiați, inclusiv unii membri ai familiei. Ei se vor îndepărta de voi, nemulțumiți de noua voastră persoană „fără pereche” și derutați cu privire la modul în care ar trebui să interacționeze cu voi în noul vostru rol de persoană singură și divorțată. Sau ar putea alege în schimb să ia partea fostului soț sau fostei soții datorită loialităților sau intereselor asemănătoare.

Această experiență de pierdere a unor prieteni de lungă durată sau chiar membri ai familiei constituie una dintre cele mai dificile realități ale procesului de divorț. Este un șoc pentru mulți faptul că astfel de relații sunt atât de ușor pierdute, iar acest lucru devine un motiv profund de suferință.

Atunci când divorțul a fost extrem de ostil sau unul, eventual ambii soți, suferă cu adevărat, prietenii pot simți de asemenea nevoia de a-i sprijini prin atașamentul față de cel de care au fost mai apropiați și prin critica celuilalt. Prin urmare, atunci când prietena voastră vă ia vouă partea, iar soțul ei ia partea soțului vostru, vă puteți imagina starea de conflict pe care e posibil să o trăiască. Adesea, incapacitatea lor de a rezolva aceste chestiuni de loialitate și să rămână neutri îi poate determina să se înstrăineze de voi deoarece această stare creează prea multe probleme în propria lor relație. Chiar și în cazul unor prieteni mai îndepărtați, divorțul vostru poate fi o amenințare pentru multe cupluri. Gândul „dacă li se poate întâmpla lor, ni se poate întâmpla

și nouă” sugerează o realitate îngrozitoare. Oamenii preferă să nu se confrunte cu acea realitate pentru că este prea înfricoșătoare și adesea se distanțează de ea, astfel încât să nu le fie reamintit cât de ușor se poate destrăma o căsnicie.

Ocazional, prietenii voștri se pot mânia pe voi pentru intentarea divorțului întrucât acesta aduce cu sine o pierdere semnificativă pentru ei. Ei nu se mai pot bucura de o prietenie cu voi și cu soțul sau soția voastră. Întâlnirile sociale se schimbă dramatic în condițiile în care doar unul dintre voi urmează să fie prezent la ele. Poate fi de asemenea neplăcut pentru ei momentul în care unul dintre voi începe să se întâlnească cu un partener romantic, iar ei trebuie să învețe să restructureze relația voastră îndelungată pentru a include un nou adult cu care nu împărtășesc o istorie comună. E posibil ca ei să nu fie de acord cu acest nou partener.

Din nefericire, se întâmplă destul de rar ca un cuplu sau un prieten căsătorit să păstreze poziția de neutralitate sau să mențină relații continue, de calitate, atât cu voi, cât și cu fostul soț sau fosta soție. Unii prieteni încearcă să facă acest lucru la început, însă în general — și de obicei într-o perioadă scurtă de timp — fie vor renunța la prietenia cu fiecare dintre voi, fie vor alege să rămână apropiați de un soț în timp ce se vor distanța de celălalt.

Relațiile de rudenie prin alianță pot fi chiar mai fragile. Atunci când membrii unui cuplu decid să își încheie căsnicia, ei simt adesea nevoia de a se distanța de toți membrii de familie care au intrat în viața lor prin intermediul căsătoriei. Acestea pot fi pierderi dureroase pentru adulți și pentru copii. Este cu deosebire chinuitor

pentru copiii care au cunoscut acești oameni ca pe niște membri ai familiei întreaga lor viață și care se simt acum abandonați de ei.

Noi suntem prieteni apropiați cu membrii unui cuplu care a divorțat după cincisprezece ani de căsnicie. Soțul a anunțat destul de subit că s-a plictisit, că mariajul îl obosește și s-a mutat. El avea de asemenea o relație cu altă femeie. În ciuda faptului că timp de cincisprezece ani el întreținuse relații strânse cu cumnatul său, cu soția și copiii acestuia, după ce s-a mutat nu le-a mai vorbit nici unuia vreodată și nici ei lui. Patru ani mai târziu, acești copii sunt încă furioși și confuzi pentru faptul că unchiul lor i-a șters din viața sa.

Este posibilă încercarea de a păstra unele dintre aceste relații importante, însă, în ciuda celor mai mari eforturi, se poate să nu fie salvate toate. Este adesea util să le oferiți prietenilor permisiunea de a rămâne apropiați atât de dumneavoastră, cât și de soț sau soție. Spuneți-le în mod deschis că nu sunt nevoiți să aleagă partea unuia dintre voi. Puteți depune eforturi pentru a menține legătura cu ei, chiar și cu cei care au avut o legătură mai apropiată cu fostul soț.

Chiar dacă familia soției a fost în mod deschis ostilă, însă mai ales dacă membrii acesteia nu s-au comportat astfel, încercați de la început să le spuneți că nu divorțați de ei și că menținerea relațiilor voastre și ale copiilor voștri cu ei este foarte importantă pentru voi. Nu îi încurajați să fie critici în mod deschis cu privire la membrul propriei lor familii, de vreme ce resentimentul de la baza acestei poziții îi poate determina să se îndepărteze în cele din urmă de voi. În mod asemănător, cu prietenii, nu le încurajați alinierea împotriva fostului soț sau

fostei soții și nu îi plasați nici în poziția ciudată de a juca rolul judecătorului sau al juriului. E posibil ca ei să considere această situație ca fiind una inconfortabilă și să evite contactul cu voi, astfel încât să nu fie nevoiți să se confrunte cu aceste conflicte de loialitate.

În noul vostru rol de persoană singură, trebuie să luați inițiativa față de acești foști prieteni și aceste rude prin alianță într-o măsură cu mult mai mare decât ați avut poate nevoie să o faceți în trecut, de vreme ce ei vor trebui să facă față unei serii de conflicte, stări de confuzie, sentimente incomode. Invitați-i la voi pentru scurte întrevederi, sunați-i la telefon pentru a purta conversații plăcute (asta înseamnă discuții care nu au legătură cu divorțul), fixați întâlniri (cu unul dintre ei sau cu amândoi în cazul cuplurilor) pentru a vă angaja în activități familiare. În orice fel puteți, dați-le de înțeles că nu doriți să îi pierdeți și nu vreți ca ei să dispară din viața voastră.

Dacă aveți copii, este cu deosebire important să încercați să mențineți relațiile formate cu familia fostului soț. Membrii acesteia sunt bunicii, unchi, mătușile și verii sau verișoarele lor. Pierderea acestor relații importante ar însemna o mare privațiune pentru ei. Chiar dacă eforturile voastre sunt întâmpinate cu o atitudine de defensivă sau chiar cu una de răceală, ar trebui să perseverați în încercările de a menține caracterul deschis al comunicării și frecvența interacțiunilor. Este foarte probabil ca, mai târziu, să vă pară bine că ați procedat astfel.

Aceste relații, atunci când sunt protejate sau întreținute, pot fi foarte satisfăcătoare atât pentru voi, cât și pentru copiii voștri. În mod frecvent, rudele prin alianță chiar doresc să întrețină relațiile, însă nu sunt sigure dacă acest lucru este bine primit sau dacă este perceput

ca fiind adecvat. Senzațiile lor de penibil și atitudinile de răceală nu sunt adesea decât semnul unei confuzii cu privire la felul în care ar trebui să se comporte sau să se raporteze la voi. Cu ceva căldură și reasigurări, ele se vor simți adesea ușurate și foarte recunoscătoare pentru faptul că doriți să păstrați legătura și vă vor oferi asigurări reciproce în această privință.

### Dezvoltarea de noi relații sociale pentru sine

Există șanse ca, atunci când începeți să aveți în vedere pentru prima oară o separare, să începeți să vă gândiți la crearea de noi prietenii sau la lărgirea rețelei voastre sociale. Cu toate acestea, e posibil ca acest obiectiv să fi fost pierdut în stresul divorțului. Acum că sunteți divorțați și preocupați de adaptarea copiilor, poate fi chiar mai greu să vă transpuneți în noi situații sociale. Ați putea să vă spuneți: „Copiii au mai multă nevoie de mine acum”. Ați putea să vă simțiți vinovat că mergeți la petreceri sau la întâlniri romantice și că îi lăsați pe copii acasă cu o bonă. Sau ați putea să vă spuneți că a trecut multă vreme de când ați socializat ca persoană singură și nu sunteți prea siguri că veți face față situației.

*Acestea sunt sentimente periculoase.* Izolarea socială după divorț poate fi dăunătoare vouă și copiilor voștri. Tendința de după divorț a multor părinți este să se abandoneze activităților parentale, adesea ca urmare a unui sentiment de vinovăție, în încercarea de a „compensa pierderile copiilor”. Unii părinți vor permite unui copil, adesea cel mai în vârstă, să devină ceea ce terapeutii numesc un copil „parentificat” sau să preia un rol nepotri-

vit, de adult în cadrul familiei. Acest copil este investit cu responsabilități, datorii și expectații suplimentare. Uneori, acest lucru se întâmplă în forma grijii față de copiii mai mici. Chiar mai dăunător e atunci când unui copil îi este permis să înlocuiască sub alte forme fostul soț sau să preia rolul acelui soț.

Unii părinți care se luptă cu ajustarea după divorț și cu statutul de persoane singure vor începe să se bazeze pe acest copil „parentificat” pentru sprijin și chiar hrană afectivă. Ei îi vor vorbi copilului ca și cum ar fi egali. Acest lucru poate crea la copil răspunsuri extrem de disfuncționale, variind de la protejarea exagerată a părintelui și până la depresie și gânduri de sinucidere. O astfel de situație le răpește adesea copilăria și experiențele de creștere și le îngreunează suplimentar adaptarea la divorț.

În calitate de adult, trebuie să vă vedeți în continuare de viața voastră! Impuneți-vă să ieșiți în oraș cu prieteni de la locul de muncă. Sunați-vă prietenii despre care nu ați mai auzit din vremurile de burlăcie și încercați să reluați legătura cu ei. Reluați noi activități de petrecere a timpului liber cum ar fi bowlingul sau tenisul, ocazii cu care puteți cunoaște persoane noi. Alăturați-vă organizațiilor comunitare sau civice sau deveniți mai activi în cadrul comunităților religioase. Multe biserici și sinagogi au propriile lor grupuri sau cursuri exact pentru persoanele singure.

Ați putea gândi: „Încă nu mă simt pregătit pentru asta”. Și, într-adevăr, nu sunteți! Însă este important să vă străduiți să faceți aceste lucruri chiar și atunci când — în special atunci când — simțiți că nu aveți chef. Sentimentele sunt niște lucruri ciudate: adesea, a vă compo-

ra ca și cum v-ați simți într-un anume fel poate duce la a vă simți cu adevărat în acel mod. Prin urmare, dacă e necesar, pretindeți că vă însănătoșiți, că sunteți capabili să râdeți și să socializați și să vă bucurați din nou de experiențe sociale noi. S-ar putea să fiți surprinși de faptul că vă simțiți într-adevăr mai bine. După o vreme puteți înceta să mai pretindeți și începeți să trăiți din nou.

Celălalt pericol care trebuie evitat este să vă aruncați în mod prematur într-o relație romantică serioasă. Acest lucru se întâmplă de obicei ca o modalitate de a compensa pur și simplu senzația de vid interior creată de divorț. Adesea, aceste relații sunt bazate pe nevoia de contact social și companie. Însă nevoia de a găsi un partener romantic este adesea intensă. De multe ori, există așteptări în privința unei aventuri sau a unui salvator magic. Drama noilor experiențe sexuale poate deveni totodată o testare a puterii sau abilității voastre continue de atracție.

Acestea sunt relațiile de tranziție pe care le-am menționat în primul capitol. Ele vă oferă o punte într-o lume nouă a statutului de persoană singură. Ele pot ajuta nevoilor voastre de interacțiuni adulte și de companie. Ele vă oferă informații noi despre propria persoană în cadrul relațiilor sociale și romantice. Însă ele nu vor deveni în mod necesar relații permanente. De fapt, în primul an de după divorț poate fi chiar periculos să vă imaginați că ați putea găsi un partener permanent.

Nu uitați: aveți nevoie să fiți sănătoși și maturi pentru a putea oferi copiilor voștri o îngrijire sănătoasă și matură. Pe măsură ce înregistrați progrese în activitatea voastră de ajustare, vă veți descurca mai bine ca părinți cu o custodie unică sau comună asupra copiilor, administrându-vă noua gospodărie.

### Obiective pentru dezvoltarea de noi relații sociale

1. Rezervați timp pentru însănătoșirea voastră emoțională.
2. Încercați să înțelegeți de ce a eșuat căsnicia voastră.
3. Rămâneți singuri cu voi înșivă; cunoașteți-vă mai bine înainte de a vă găsi un nou partener.
4. Stabiliți-vă o serie de obiective și de priorități noi.
5. Nu presupuneți că trebuie să vă recăsătoriți imediat.
6. Construiți-vă o nouă rețea socială cu persoane care vă plac.
7. Aveți în vedere noi direcții educaționale sau de carieră.
8. Reluați noi activități sportive, civice sau religioase.
9. Nu vă grăbiți să trăiți noi experiențe romantice sau sexuale.
10. Căutați grupuri de terapie sau de sprijin dacă aveți nevoie de ajutor în oricare dintre aceste privințe.
11. Solicitați sprijinul părinților sau al altor membri ai familiei, însă nu vă bazați în mod exclusiv pe ei.
12. Sprijiniți-vă și protejați-vă copiii, însă nu vă bazați pe ei pentru a vă satisface propriile nevoi emoționale.
13. Citiți pe cât de mult posibil despre efectele divorțului asupra copiilor și adulților și aflați ce aveți nevoie pentru a ști cum să puneți din nou baze mai solide pentru o viață mai fericită pentru voi și copiii voștri.

## Începerea unei vieți noi: atunci când vă recăsătoriți

**U**nii oameni cred că o simplă foaie de hârtie care le garantează divorțul le va transforma viața în mod magic și va face ca toate „chestiile” neplăcute ale divorțului — îndoielile, grijile, confuziile, tulburările — să dispară. Există, din nefericire, două tipuri de divorț prin care trebuie să treacă oamenii: divorțul legal și divorțul emoțional.

Deși partea legală a divorțului se poate termina cu acea mică bucată de hârtie, divorțul emoțional poate fi mult mai dificil de realizat. Unii oameni sunt divorțați emoțional înainte chiar de a se separa fizic. Ațora le poate lua decenii întregi până să se simtă cu adevărat deconectați emoțional față de fostul soț; din nefericire, unele persoane nu vor reuși niciodată să se detașeze.

Atunci când cuplurile devin divorțate din punct de vedere emoțional, membrii acestora nici nu se mai iubesc, nici nu se mai urăsc. Dragostea și ura sunt elemente continue ale unei legături intense. Atunci când oamenii sunt divorțați în planul emoțional, sentimentele lor

se încadrează între limitele indiferenței și ale griji ocazionale. Se poate ca ei să nu dorească răul fostului soț, însă nu mai au un interes special față de ceea ce face acesta, persoanele cu care se întâlnește sau ce se întâmplă în viața sa, cu excepția chestiunilor care pot afecta, într-un anumit fel, copiii lor. Ei sunt mulțumiți de bunăstarea acestuia, însă sunt realmente deconectați. Își trăiesc mai departe viața, iar regretele au devenit amintiri vagi.

## Redescoperirea de sine

Acest lucru nu se întâmplă automat atunci când este eliberată sentința de divorț. Pentru mulți oameni presupune o lungă luptă. Perioada medie de timp pentru adulți de a ajunge la divorțul emoțional este de unu sau doi ani după decretarea legală a divorțului. Adesea, hârția de divorț marchează începutul drumului către adevăratul divorț. Este un semn că sunteți acum liberi pentru a urma o nouă cale în viață, pentru a fi cu adevărat singuri, pentru a dispune de abundența de oportunități și alegeri care se profilează înaintea voastră. Unii sunt entuziasmați de această perspectivă. Mulți o consideră îngrozitoare. Majoritatea alternează între cele două stări zi de zi, până când zilele de speranță și de entuziasm încep încetul cu încetul să le depășească ca număr pe cele de panică și teamă.

Cea mai mare parte a oamenilor trec printr-o atentă căutare de sine și analiză personală pe durata acestui proces. Pot face acest lucru singuri la momente neobișnuite ale zilei și ale nopții. Pot apela la ajutorul prietenilor.

lor apropiați pentru a parcurge acest proces de reconstruire de sine, pentru a înțelege cine sunt, cine au fost sau cine ar trebui să fie. Mulți merg la terapeuți pentru a fi ajutați să vadă în oglinda gândurilor și sentimentelor lor și să-și contureze mai ferm proaspăta și noua imagine de sine. Acest proces poate fi minunat, groaznic, dureros, plăcut.

Noi le spunem clienților că, în timp ce acest proces al reconstruirii de sine se află în plină desfășurare, relațiile sociale ar trebui păstrate la nivel ocazional și orientate către distracție și prietenie. Dați-vă întâlnire și bucurați-vă de unii prieteni de sex opus. Însă nu vă implicați serios înainte de a fi divorțat cu adevărat din punct de vedere emoțional de fostul soț. O nouă poveste de dragoste poate să fie plăcută la început, însă, dacă permiteți ca ea să se întâmple, nu faceți decât să vă întârziați procesul de vindecare și să vă blocați noul potențial de creștere. Există de asemenea posibilitatea de a repeta aceleași greșeli pe care le-ați comis anterior și să sfârșiți cu un alt divorț. (Incidența celui de-al doilea și de-al treilea divorț este chiar mai mare decât a primului.)

Deci, cum începeți acest proces? Mai întâi de toate, trebuie să începeți prin a vă *simți bine* singur. Dacă v-ați obișnuit cu ani întregi de companie, deși aceasta a constat adesea în ostilitate și durere, gândul în sine de a fi singuri poate fi îngrozitor. Însă singurătatea poate prezenta multe oportunități pentru autorefecție și descoperire de sine.

Prin urmare, rezervați-vă ceva timp pentru a afla lucruri noi despre persoana proprie — ce vă place sau ce nu vă place, ce vă aduce liniște, ce vă aduce bucurie.

Începeți să simțiți persoana care sunteți, departe de experiența tuturor celorlalți legată de persoana care sunteți. Și puneți-vă aceste întrebări:

1. Care sunt toți factorii care au contribuit la eșecul căsătoriei voastre? (Bagajul adus din familiile în care am crescut; bagajul relațiilor anterioare; tensiuni din partea părinților, rudelor, copiilor, probleme de sănătate, financiare, de serviciu, prieteni; limitările și lipsurile noastre; mânie, dependență, posesivitate, probleme de intimitate; alți factori precum ...)
2. Ce anume doresc de la o relație serioasă, pe termen lung?
3. Ce schimbări trebuie să fac pentru a ajunge la acel tip de relație?
4. De ce fel de partener am nevoie pentru a ajunge la acel tip de relație?
5. Ce pot face în legătură cu limitările și lipsurile mele personale pentru a le transforma în puncte tari și resurse?

A reuși să vă cunoașteți poate fi un lucru greu la început. Singurătatea poate scoate la iveală amintiri dureroase, triste. Însă nu fugiți de ele. Nu le negați și nu fiți nici speriați de ele. Amintiți-vă că sunteți singuri — puteți plânge, striga, avea un acces de furie, lovi patul cu pumnii, spune orice doriți și veți fi singurii care vor ști asta.

Oferiți-vă o seară sau două pe săptămână pentru a vă complăcea în mila de sine. În aceste seri desemnate, forțați-vă să vă plângeți de milă pe cât de mult posibil. Priviți fotografiile și obiectele trecutului, reamintiți-vă de

momentele frumoase și deplângeți-vă soarta potrivnică. Iar când ați terminat cu jeliul și ați rămas fără lacrimi, începeți procesul de reconstrucție.

O plantă nu poate crește vlăstare în direcții noi până când ramurile vechi nu au fost scurtate. Oamenii nu pot crește până când nu descarcă povara vinei, eșecului și a regretului și nu privesc dincolo de trecutul lor. Dacă nu puteți împlini acest proces prin reflecție de sine, mergeți la un terapeut de familie care să vă fie îndrumător și instructor pe durata acestei călătorii surprinzătoare a descoperirii de sine. Veți fi foarte bucuroși că v-ați făcut acest dar minunat.

## Etapa a 12-a

### Când un părinte decide să se recăsătorească

Prima decizie de recăsătorire poate declanșa o criză familială de proporții catastrofale. Indiferent cât de bine s-a adaptat cineva după divorț și indiferent cât de multă vreme a trecut de când divorțul a fost pronunțat, prima recăsătorire poate crea o dezbinare adesea neașteptată și intensă.

Am vorbit mai devreme despre felul în care sistemele familiale au o modalitate a lor de a se echilibra pentru a rămâne funcționale. Chiar și după un divorț, este creat un nou sistem dual: voi și copiii, pe de o parte, iar pe de alta, fostul soț și copiii. Acest sistem își dezvoltă propriul simț al echilibrului. După o vreme, voi și copiii știți la ce să vă așteptați de la fiecare dintre aceste sisteme monoparentale. În timp, copiii învață să se acomodeze cu gospodăria voastră și cu rutina acesteia la fel

cum încep să se acomodeze la realități similare din cadrul celeilalte gospodării.

Cu toate acestea, când unul dintre voi devine serios implicat față de un nou partener și începe să discute despre recăsătorire, restul familiei poate începe să perceapă acest nou jucător ca pe o amenințare. Parte a acestei reacții este faptul că această persoană nouă creează un dezechilibru în întregul sistem dual, iar acum fiecare trebuie să se acomodeze într-o manieră diferită. Iar dacă o nouă persoană semnificativă apare prea devreme după divorț, amenințarea este chiar mai mare, deoarece fiecare a recâștigat doar de curând un anume grad nou de siguranță și stabilitate și nimeni nu vrea să piardă acest lucru atât de devreme.

Copiii pot vedea un părinte vitreg nu doar ca pe o intruziune în securitatea lor, ci și ca pe o persoană care îi va lipsi de timpul și atenția acordate de părinte. Mai rău, noua persoană poate încerca să le fie un alt părinte, părinte pe care ei nu l-ar vedea cu ochi buni.

Însă cea mai dramatică reacție vine adesea din partea soțului care nu se recăsătorește. Intensitatea acestei reacții poate fi o măsură clară a gradului real în care a fost atinsă separarea și renunțarea la vechea căsătorie de către celălalt soț. Reacțiile pot varia de la amenințări violente și până la depresii severe. De multe ori, aceste reacții survin ca surprize reale pentru ambii foști soți.

O soție, la doi ani după divorț, se obișnuise destul de mult cu noul rol de după divorț al fostului soț, chiar până la punctul în care acesta ajuta cu reparații și grădinarit în jurul casei fostei soții. Atunci când el i-a spus acesteia că urmează să se recăsătorească, ea l-a amenințat că îl va chema din nou în curtea de judecată pentru

a-i lua custodia comună decretată și promisă: „Nu voi lăsa niciodată o altă femeie să fie părintele copiilor mei!”

Într-un alt caz, la cinci ani după divorț, soția nu s-a adaptat bine, era încă izolată social și continua să spera că soțul va reveni la ea. Atunci când acesta și-a anunțat recăsătorirea iminentă, a luat o supradoză de somnifere.

Este important de înțeles ce înseamnă în cadrul familiei acest eveniment al recăsătoririi. Prima recăsătorie pare să atragă după sine două tipuri de reacții din partea soților care nu se recăsătoresc. Dacă el încă nu a lăsat în urmă fosta relație, recăsătoria ei reprezintă o pierdere permanentă. Se simte înlocuit și nedorit. Poate începe să-și imagineze că noul partener primește mai mult de la fosta sa soție decât a primit el însuși de-a lungul anilor căsniciei. Gelozia și posesivitatea pot fi revitalizate chiar și la mulți ani după divorț.

Iar o mamă care a înlocuit o viață socială adultă cu o implicare hiperprotectivă față de copii se poate teme că va fi înlocuită de către o nouă mamă. Ei îi este teamă că această mamă nouă ar putea fi un părinte mai bun sau ar putea fi plăcută mai mult de copii. Frica de a fi înlocuit poate duce la panică extremă și la anxietate generalizată atât la bărbați, cât și la femei.

La doi ani după divorț, o mamă a trei copii a angajat un avocat și un detectiv particular pentru a găsi orice fel de informație puteau cu privire la noua soție a fostului soț. Ea se pregătea să depună actele pentru o modificare de custodie în dorința a schimba acordul inițial de la custodia comună la cea unică. Ea a cheltuit 10 000 de dolari încercând să-și fundamenteze acuzațiile conform căroră noua mamă vitregă nu era potrivită, astfel încât ar

fi putut restricționa accesul tatălui la copiii. Nu a descoperit niciodată motive pentru care să ajungă din nou în sala de judecată. De fapt, a încercat atât de mult să-și înverșuneze copiii împotriva mamei vitrege încât ei au cerut în cele din urmă să petreacă mai mult timp în casa tatălui lor. A fost nevoie de aproape un an de terapie pentru a repara daunele pe care le-a adus relației sale cu copiii prin gelozie și anxietate.

Într-un alt caz, după patru ani de la divorț și la două mii de mile depărtare de fosta sa parteneră, un bărbat a devenit obsedat de activitățile ei sexuale cu noul ei soț. Din punct de vedere rațional, el și-a amintit că pe durata căsătoriei lor era plictisit de relația lor sexuală și că și-a acuzat adesea soția de frigiditate. Cu toate acestea, acum și-a imaginat că ea devenise partenera sa sexuală ideală și că un alt bărbat se bucura de acest lucru.

Reacțiile nu sunt la fel de intense pentru toți. Însă este important să recunoașteți aici potențialul de dezbinare. Chiar și soții rezonabili și bine adaptați care și-au văzut în continuare de viața lor vor resimți încă o urmă de resentiment sau de regret atunci când fostul lor soț se recăsătorește. Uneori ei spun: „Aceste sentimente de tristețe (sau de furie) m-au luat prin surprindere. Am crezut că depășisem întreaga situație. Am avut probleme de somn și am trăit o stare de nervozitate și agitație interioară timp de o săptămână după ce ei s-au căsătorit”.

Dacă vă așteptați la o asemenea trăire sau o simțiți născându-se în suflet, poate veți dori să participați la unele grupuri de sprijin sau să consultați un terapeut. Problema de aici este că aceste sentimente sunt normale și predictibile, iar nu „rele” sau „greșite”. Însă aveți

nevoie să le purtați personal de grijă. Ele nu trebuie impuse asupra copiilor sau direcționate către fostul soț sau către părintele vitreg sau noul partener de viață al acestuia.

### Cum le spuneți copiilor despre planurile voastre de a vă recăsători

Copiii ar trebui să fie primii care aud de planurile voastre de a vă recăsători și ar trebui să o audă de la voi. A o auzi de la altcineva poate crea unele interacțiuni caracterizate de furie. Spuneți-le singuri copiilor, nu în prezența logodnicului, logodnicei sau a altor membri ai familiei. Acesta poate fi un moment în care sunt mărturisite sentimente și temeri importante, lucru care va fi mai greu de făcut dacă altcineva este de față.

De asemenea, asigurați-vă că voi, și nu copiii, sunteți cei care dau această veste fostului soț. Imediat ce ați finalizat discuția inițială cu copiii, dați-i curând de știre fostului soț. A spune acest lucru celui alt părinte nu ar trebui să fie rolul copiilor.

În mod ideal, la momentul la care le veți da vestea, copiii vor fi dezvoltat deja o relație solidă, confortabilă cu noul partener, iar ideea căsătoriei le va părea incitantă. Cu toate acestea, să nu fiți surprinși dacă ei manifestă sentimente amestecate cu privire la decizia voastră. Eventualele sentimente negative probabil că au puțin de a face cu lipsa unei relaționări cu persoana nouă. De cele mai multe ori, ele reflectă mai degrabă o frică de necunoscut, neliniște față de schimbări noi și rămășițe ale loialității lor față de celălalt părinte și față de fostul

sistem familial. Noua căsătorie înseamnă totodată că ei trebuie să renunțe în cele din urmă la fantezia lor cum că familia se va reuni din nou într-o zi, iar acest fapt va necesita probabil o oarecare perioadă de suferință și noi ajustări.

Încercați să încurajați copiii să-și exprime *toate* sentimentele — temeri, neliniști, bucurii și amărăciuni. Le cereți să realizeze o altă adaptare importantă. Fiți sensibili cu privire la durata de timp de care au nevoie pentru a înțelege și a accepta noua situație. Nu îi grăbiți. Nu încercați să forțați un anumit tip de răspuns prin a spune: „Măi, să fie, m-am gândit că te vei bucura că mă căsătoresc cu Karen. Credeam că îți place de ea. De ce ai fața asta tristă?”

### Etapa a 13-a Când al doilea părinte se recăsătorește

Dacă fostul soț s-a recăsătorit și ați trecut prin problemele pe care le-am descris în etapa a 12-a, vor exista presiuni din ce în ce mai mari asupra voastră să vă recăsătoriți la rândul vostru. Presiunile pot veni din partea copiilor, cărora fie le e milă de voi, fie doresc să aibă o nouă familie ca cea creată de celălalt părinte, sau din partea familiei de origine sau a prietenilor, care pot să perceapă recăsătorirea ca pe o cale de vă vedea mai departe de propria viață.

Însă cea mai serioasă presiune își va avea originea în interior. După ce ați trecut prin sentimentele de înlocuire din etapa a 12-a, e posibil să vă doriți ceea ce are celălalt soț. Apar adesea sentimente de genul „poate ceva

e în neregulă cu mine" de vreme ce fostul soț s-a recăsătorit, iar voi nu ați făcut-o. E posibil să vă imaginați că recăsătorirea vă va îndepărta temerile de a vă pierde copiii în brațele noului lor părinte vitreg.

În spatele tuturor acestor sentimente și presiuni este senzația intuitivă a existenței unui dezechilibru. Deși această senzație nu este de obicei verbalizată, devine dureros de clar pentru voi faptul că fosta soție a recreat un sistem familial nou-nouț pentru a-l înlocui pe cel vechi, pierdut prin divorț. Ea pare să își vadă mai departe de viața ei. Are un nou iubit și companion, în timp ce voi stați acasă privind la filme închiriate și vă plimbați pe scena socială în speranța ca va apărea persoana magică. Temerile secrete din etapa a 12-a se concretizează: copiilor pare să le placă viața în noua familie, deși nu se simt încă în largul lor lângă noul părinte vitreg. Îi ascultați cu greu când vă povestesc despre excursia de familie în Marele Canion sau despre cât de mult s-au distrat pe sea-ma noii lor bone.

Începeți să vă imaginați cât de frumos ar fi să aveți din nou o companie. Doriți să oferiți copiilor propriul vostru sistem familial nou-nouț. Vă imaginați excursii pe care le-ați putea întreprinde din nou în familie. Vă decideți că nu vă mai puteți petrece sărbătorile fără o familie alături de voi.

Nu vă grăbiți! Rezistați acestor presiuni! Am văzut prea multe persoane care se grăbesc să se recăsătorească prematur din cauza unor astfel de sentimente. A vă căsători doar pentru a reechilibra sistemul este unul dintre cei mai nesănătoși pași pe care îi puteți face. Șansele de a găsi un partener potrivit în astfel de circumstanțe sunt foarte reduse.

Depărtați-vă de aceste sentimente și presiuni; încercați să vă recâștigați obiectivitatea. Reamintiți-vă unele dintre fanteziile pe care le aveți înainte de divorț cu privire la a fi pe cont propriu, la a merge din nou la studii, la a lua lecții de tenis, la a vă întâlni cu noi parteneri interesanți. Nu trebuie să renunțați la aceste fantezii doar pentru că fostul soț s-a recăsătorit.

Este posibil să creați singuri un sistem monoparental funcțional. Copiii nu vor fi afectați dacă vor avea doar un părinte vitreg în loc de doi. De fapt, ei vor fi mult mai fericiți dacă părintele lor singur este sănătos și în deplinătatea capacităților. Nu au nevoie de un alt părinte împotmolit din nou într-un conflict marital și un potențial divorț.

#### Înțelegerea perspectivelor copiilor cu privire la recăsătorire

După ce un părinte s-a recăsătorit, copiii vor exercita presiuni asupra celui alt părinte să procedeze la fel. Asta se întâmplă pentru că ei își fac griji pentru faptul că sunteți singuri și pe cont propriu. E posibil să vă fi văzut plângând la ore târzii din noapte. Ei își vor asuma adesea misiunea de a vă găsi un nou partener și vor începe să caute în jur părinți potențiali în rândurile prietenilor voștri de sex opus.

Alți copii s-ar putea să reacționeze exact în manieră opusă, prin a vă încuraja să rămâneți singuri și să rezistați dorințelor de a le face cunoștință cu partenerii voștri romantici. Acești copii își pot asuma rolul de copil „parentificat” despre care am discutat mai devreme. Misiu-

nea lor poate fi cea de a-l înlocui pe celălalt părinte și de a deveni protectorul și managerul vostru. Ei pot simți că țin de responsabilitatea lor să devină partenerul vostru „adult” de la care puteți primi sprijin și în care vă puteți încrede. Acești copii vor renunța practic la prietenii și activitățile proprii în scopul de a juca acest rol pentru voi.

Acesta poate fi un rol tentant și seducător pentru părinții care se simt singuri și descurajați. Fără să gândească, ei pot începe să răspundă unui copil care oferă sprijin emoțional și companie. Cu toate acestea, a permite dezvoltarea unei astfel de relații poate fi un lucru foarte nesănătos pentru voi și pentru copil. Copiii care câștigă o astfel de putere în relația cu un părinte nu renunță la ea ușor atunci când în cele din urmă vă găsiți un nou partener.

Un exemplu dramatic a fost cel al lui Jason, un adolescent solid, bine clădit care se folosea de sport pentru a-și consuma frustrările legate de divorț. El a devenit în liceu un campion statal la lupte sportive. În același timp, a devenit protectorul mamei sale pe parcursul a trei ani de la divorț. Mama, Marie, era singură și tristă, și nu își revitalizase viața socială adultă după ce divorțase. Jason a devenit atât de implicat față de mama sa, încât îi vizita pe tatăl și pe mama vitregă din ce în ce mai rar. El chiar s-a despărțit de prietena sa atunci când aceasta a exercitat asupra sa presiuni pentru a petrece mai mult timp cu ea și a glumit pe seama faptului că era prea implicat față de mama lui.

A avut loc o criză previzibilă. Frank, un coleg de muncă, a început să o invite pe Marie la ieșiri romantice. Ea l-a refuzat timp de câteva luni, însă în cele din urmă s-a decis să accepte. În timp ce se afla în casă pre-

gătindu-se pentru întâlnire, Jason s-a întâlnit cu Frank pe pridvorul din fața casei și i-a spus că mamei sale i se făcuse foarte rău și că nu mai putea ieși cu el în seara respectivă. (Seamănă cu cuvintele pe care le-a spus părintele vostru când aveți paisprezece ani?)

Frank a presupus că acest lucru trebuia să fie adevărat de vreme ce Jason părea atât de sincer și a plecat. Însă Jason nu a spus niciodată mamei sale că Frank venise la întâlnire. Marie a fost devastată, crezând că i s-a jucat o festă. Jason se afla, desigur, lângă ea pentru a o consola. Iar ea nu a aflat decât abia luni dimineață ce se întâmplase cu adevărat. Deși s-a înfuriat pe Jason, ajunsese să se sprijine prea mult pe el pentru a-l pedepsi. Atunci când a revenit acasă de la o altă întâlnire cu Frank, Jason și doi prieteni de-ai săi așteptau în fața casei cu băte de baseball în mâini. Marie a pierdut controlul asupra lui Jason, iar Frank nu a revenit niciodată.

Un alt caz a implicat o fată de treisprezece ani care devenise îngrijitoarea, femeia de serviciu și confidența tatălui ei singur. Fiica i-a tolerat întâlnirile romantice ocazionale, însă pe măsură ce acesta a început să aibă intenții mai serioase față de o femeie, a depus eforturi pentru a-i despărți. Mai întâi a mințit, spunând că a văzut respectiva femeie cu un alt bărbat la mall. Apoi a avut crampe la stomac și a reușit chiar să se forțeze să vomite înaintea întâlnirilor tatălui ei, convinsându-l pe acesta să rămână acasă lângă ea. La un sfârșit de săptămână când se afla la mama ei, însă știa că tatăl este plecat din oraș cu femeia respectivă, a luat o supradoză de medicamente amestecate din sertarul cu medicamente al mamei sale și a trebuit să fie dusă de urgență la spital. Bineînțeles că tatăl a fost chemat aca-

să. Acesta a fost un act de manipulare, nu o tentativă de suicid.

Aceste exemple ilustrative demonstrează importanța menținerii limitelor pentru sine ca părinte singur și a faptului de a nu permite copiilor voștri să devină îngrijitori sau confidenții voștri. Încurajați-i să fie activi cu prietenii lor și să participe la activități care se desfășoară departe de casă. Dați-le clar de înțeles că vă poate fi bine și atunci când ei sunt plecați, că aveți propriii voștri prieteni și interese. Ei au nevoie să fie în continuare copii lipsiți de griji, neîmpovărați cu responsabilități adulte.

Decizia de a vă recăsători reprezintă un pas important în încercarea de a vă vedea mai departe de viață. Însă ea creează totodată noi dificultăți pentru copiii voștri și pentru fostul soț. Nu vă grăbiți și încercați să pregătiți pe toată lumea. Dacă fostul soț este cel care se recăsătorește primul, luați distanță și încercați să fiți rezonabili: aveți grijă la propriile sentimente de dezamăgire sau de pierdere a șansei de reconciliere. Încercați să rezistați presiunilor de a vă recăsători voi înșivă în mod prematur.

---

## A trăi într-o rețea familială mixtă

**E**tapa finală în procesul de divorț presupune crearea unui nou sistem familial. Astfel de sisteme sunt numite adesea familii vitrege, însă noi preferăm termenul de familii mixte. „Vitreg” implică ideea că cineva nu se integrează sau nu aparține de respectiva familie, că cineva este în afara acesteia.

Când doi părinți se recăsătoresc, iar amândoi au fost anterior căsătoriți și divorțați, ei aduc cu sine nu doar copii din căsătoriile anterioare, ci totodată și membrii familiilor lor de origine și chiar foști soți care sunt părinți ai copiilor. Sarcina de formare a acestui nou sistem familial este cu adevărat un proces de amestecare a multor indivizi și a multor roluri din celelalte sisteme în cadrul unei rețele.

Acesta este un proces foarte complex. Comparați acest proces care încearcă să integreze și să administreze membrii mai multor sisteme cu relativa simplitate a primei voastre căsnicii. Atunci nu erați decât voi, partenerul vostru și probabil ceva influență din partea părinților voștri. Acum aveți rude noi prin alianță și rude

vechi prin alianță, plus noua soție a fostului vostru soț și cei trei copii ai lor, ca să nu mai vorbim de noul soț al fostei voastre soții și de copiii săi care trăiesc împreună cu bunica lor.

În etapa finală, noi prezentăm un model pentru a vă ajuta să înțelegeți variatele aspecte ale familiei mixte, astfel încât să fiți mai obiectivi și să știți la ce să vă așteptați. Vă ajutăm să identificați o cale sănătoasă de urmat prin complexitatea experiențelor din cadrul familiei mixte și să le înțelegeți în contextul rețelei mai largi.

#### Etapa a 14-a Formarea unei familii mixte

Dificultățile cu care probabil vă amintiți că vă confrunțați pe vremea când erați părinți singuri pot părea nesemnificative în raport cu sarcinile presupuse de amestecarea familiilor într-o manieră sănătoasă după ce voi și fostul soț sau fosta soție vă recăsătoriți.

Să ne uităm o clipă la Figura 9.1. Am desenat o genogramă pentru a prezenta o imagine a tuturor sistemelor familiale posibile care pot fi implicate în situația în care vă recăsătoriți amândoi. Genograma nu este altceva decât o diagramă care utilizează pătrate și cercuri pentru a indica locul care îi revine fiecărui membru al familiei. Poate veți dori să numărați: există în total nouă sisteme posibile! Acesta este motivul pentru care credem că este mai realist să ne referim la această diagramă ca la o rețea de sisteme familiale.

Dacă studiați puțin această imagine, veți fi în măsură să găsiți locul membrilor familiei din propria

voastră situație. Acest lucru este important, de vreme ce, pentru a ajunge la un amestec sănătos de sisteme familiale, aveți nevoie să oferiți structură, organizare și claritate rolurilor care le revin nu doar copiilor, ci și adulților.

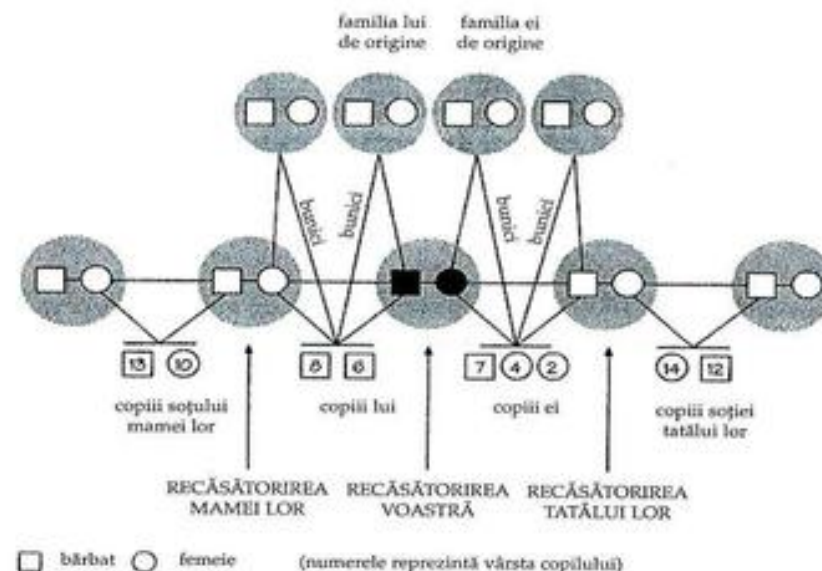


Figura 9.1 Rețeaua familiei mixte

Există patru aspecte centrale în înțelegerea familiilor mixte despre care credem că vă vor ajuta să anticipați și să recunoașteți ariile care sunt potențial problematice pentru voi: variatele subsisteme, limitele, părinții și modelul sau structura interactivă.

### Dimensiuni ale sistemului familial mixt

1. Subsisteme: cine sunt membrii familiari și unde este locul lor?
2. Limite: cine sunt adulții și cine sunt copiii?
3. Rolurile părinților: probleme de autoritate și disciplină.
4. Interacțiune între sistemele amestecate: probleme de acces, comunicare și loialitate.

### Definirea subsistemelor

Fiecare familie prezintă potențialul a patru grupuri interactive de relații numite subsisteme (vedeți Figura 9.2).

1. Subsistemul soților;
2. Subsistemul fraților și al surorilor;
3. Subsistemul părinte-copil;
4. Subsistemul intergenerațional.

#### *Subsistemul soților*

Acest subsistem constă din soț și soție. Acesta este subsistemul care se dizolvă prin divorț. Celelalte subsisteme vor și ele alterate, însă vor continua să funcționeze. Într-o familie mixtă, un nou sistem al soțului și al soției este format pentru a le înlocui pe cele vechi, care au sfârșit poate în cazul ambilor soți prin divorț. Această nouă relație se confruntă cu mult mai multe obstacole și dificultăți comparativ cu relațiile dintre soți formate pe durata primelor mariaje.

Un cuplu recăsătorit, unde e posibil ca ambii soți să aibă copii, nu deține luxul de a avea la dispoziție mai mulți ani pentru ca soții să se cunoască între ei în absența copiilor sau fără complicațiile foștilor soți. Această nouă relație este mereu umbrită, cel puțin în primii ani, de aceste foste mariaje. Există probleme legate de vizite și de accesul la copii. Există decizii care trebuie luate de către ambii părinți. Există problema pensiei alimentare și poate cea a ajutorului financiar acordat fostului soț. De-a lungul anilor, cea mai comună problemă pe care am observat-o în familiile mixte este eșecul cuplului recăsătorit de a-și defini și de a-și proteja relația de aceste alte influențe.

Pentru a forma o rețea sănătoasă a familiei mixte este imperativ ca voi și noul soț sau noua soție să creați un sentiment al legăturii, intimității și protejării spațiului privat pentru voi înșivă. Această sarcină nu este ușoară. Amândoi veți fi expuși intruziunii din partea copiilor proprii, a copiilor vitregi, a foștilor soți și a membrilor familiei de origine. E posibil să vă simțiți vinovați atunci când vă rezervați timp pentru voi înșivă, spunându-le copiilor să stea acasă în timp ce voi mergeți să luați masa în oraș și fiind fermi cu foștii soți sau fostele soții al căror comportament este intruziv sau care doresc să modifice orarul de acces la copii în ultima clipă. Această vină poate să constituie o rămășiță a divorțului și o expresie a dorinței voastre de a nu dori să „răniți” mai mult copiii. Una dintre cele mai bune modalități de a vă proteja noua relație maritală este să definiți limite în jurul ei. (Vom discuta acest aspect mai detaliat în următoarea secțiune.)

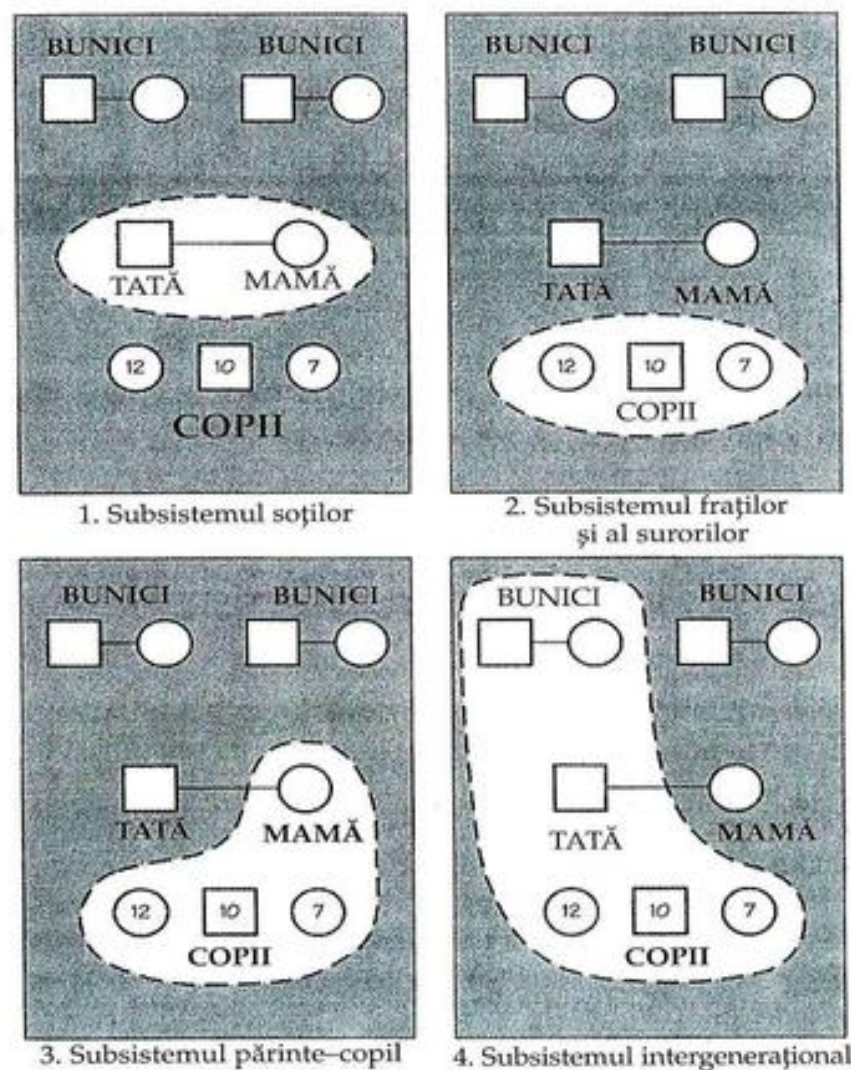


Figura 9.2 Subsisteme ale familiei

**Prima sarcină în dezvoltarea unui sistem sănătos de familie mixtă este să protejați și să întrețineți noua voastră relație maritală!**

#### *Subsistemul fraților și al surorilor*

Acesta include toți copiii din familie. Într-o familie mixtă, acesta ar putea include copiii „lui” și copiii „ei”. Prin urmare, dacă ați început cu doi copii din căsnicia care a luat sfârșit și v-ați recăsătorit cu un bărbat care are doi copii din prima sa căsnicie, se poate să aveți un subsistem de frați și surori care include patru membri. Vârsta acestor copii poate varia considerabil de la unu la cincisprezece ani. Pentru a face lucrurile mai dificile, se poate ca ei nici să nu se cunoască unul pe celălalt. Și cu siguranță că nu doresc competiție suplimentară pentru rolul în cadrul familiei sau pentru atenția părinților lor.

Din perspectiva copiilor, acest nou subsistem poate fi chiar mai complex. Ei nu doar că trebuie să își cunoască noii frați și noile surori vitrege care provin din fosta căsătorie a părintelui vitreg, însă pot avea totodată noi frați și surori din fosta căsătorie a noii soții a celuilalt părinte al lor. În concluzie, dacă aveți în vedere toate rivalitățile, competițiile și geloziiile ce apar în mod normal în interacțiunile dintre frați și surori și cu care v-ați confruntat în cazul propriilor copii înainte de divorț și le multiplicați cu numărul multor frați și al multor surori care poate nici nu doresc să locuiască împreună și care încă nu v-au acceptat ca pe un adult nou în viața lor, puteți începe să înțelegeți de ce viața dintr-o familie mixtă poate părea atât de dificilă și generatoare de confuzie pentru oricine.

Am lucrat cu un băiat de șase ani a cărui mamă s-a recăsătorit cu un bărbat care avea patru copii cu vârste cuprinse între unsprezece și optsprezece ani. Băiatul era copleșit de toți acești frați, mai în vârstă și mai gălăgioși. Își urma mama peste tot ca un cățeluș și plângea când ea pleca la serviciu. A fost nevoie de aproape șase luni ca el să accepte și să aibă încredere în noii frați, și ca aceștia din urmă să învețe cum să se raporteze la el ca la un frate mai mic. Este adesea mai simplu pentru copiii mai mari să accepte frați mai mici decât le este celor mai mici să-i accepte pe cei mai mari. Situația seamănă mult cu sentimentul de a fi lăsat la urmă în privința afecțiunii parentale.

#### *Subsistemul părinte-copil*

Acesta este cel mai complex dintre cele patru subsisteme pentru că el implică interacțiunea dintre subsistemul soților (adulții) și cel al fraților și surorilor (toți copiii). Oricare ar fi succesele pe care le-ați înregistrat ca părinte înainte de divorț sau chiar în calitate de părinte singur, abilitățile voastre parentale vor fi sever testate în cadrul experienței în familia mixtă. Regulile de bază sunt aceleași: adulții dețin rolul părinților, copiii trebuie să se comporte conform rolului lor de copii, și nu de adulți, adulții trebuie să se comporte ca adulți, și nu ca niște copii, iar părinții trebuie să dețină controlul asupra familiei.

Cu toate acestea, viața părinților dintr-o familie mixtă este mult mai complicată. Continuați să fiți părintele copiilor voștri, însă preluați totodată responsabilități față de copiii noii voastre soții sau ai noului soț. Pe durata căsătoriei anterioare, copiii voștri erau permanent ală-

turi de voi. Acum aveți alți câțiva copii care locuiesc alternativ în casa voastră, în funcție de săptămână. Pentru a pune cireașa pe tort, acești copii ai noii soții sau ai noului soț abia dacă vă cunosc și adesea nu vă acceptă ca părinte în viața lor. Mai mult, trebuie să construiți o relație sănătoasă de coparentalitate cu fostul soț, în vreme ce probabil că trebuie să vă intersectați cu fostul soț al noii voastre soții. Ca să nu mai vorbim de noul soț al fostei voastre soții.

Acestea nu sunt decât probleme externe care apar în timp ce voi și noul vostru soț trebuie să vă dezvoltați relația de coparentalitate cu toți acești copii. Încercați să nu vă simțiți copleșiți; există modalități sănatoase de a face față tuturor acestor dificultăți.

Din perspectiva copiilor, viața alături de un număr dublu de părinți față de cel „normal” și o varietate de copii alături de care nu au crescut niciodată — unii de vârsta lor, iar alții cu mulți ani mai în vârstă sau mai tineri — este o serie confuză, haotică de ajustări emoționale. Gelozia, invidia, posesivitatea față de părinți și de lucrurile care le aparțin, suferința și furia încep toate să creeze modificări comportamentale, atât bune, cât și rele. Rolurile cu care copilul era obișnuit în cadrul fostului sistem familial — a fi copilul cel mai mare, sau cel mai mic, sau eroul — au nevoie toate de ajustări și modificări.

Copiii nu își pot asuma rolurile lor vechi în noile familii mixte. Nu poate exista decât un singur copil care e cel mai în vârstă și un singur copil care e cel mai tânăr. Dacă rolul cu care era obișnuit un copil a fost preluat de către un frate vitreg, există o perioadă de timp în care copilul depozat de rol trebuie să învețe noi

comportamente și să se adapteze noilor așteptări din partea lui. Este ușor să vă puneți în locul copiilor. Imaginați-vă că aveți zece ani și că sunteți cel mai mare copil din familia voastră; probabil că erați tratat cu un oarecare respect de către fratele și sora voastră de șase, respectiv patru ani. Poate că uneori părinții voștri vă însărcinau cu responsabilitatea de a avea grijă de cei mai mici. Acum imaginați-vă că sunteți plasați într-o familie mixtă cu două surori de paisprezece, respectiv șaisprezece ani și lor le este oferită responsabilitatea de a avea grijă de voi. E foarte posibil să deveniți frustrați, furioși și descurajați.

Unii copii devin deprimați temporar pe durata acestor perioade de adaptare; unii sunt încontinuu furioși. Unii copii pot regresa la o vârstă mai fragedă și pot deveni prea dependenți sau neliniștiți. Alții pot alege să se distanțeze de noua familie prin petrecerea de mai mult timp alături de prieteni. Toate acestea sunt adaptări la schimbările dramatice pe care le trăiesc copiii, unele dintre ele fiind mai utile decât altele. Scopul unor astfel de adaptări este să ofere copilului timpul necesar ajustării sale la fluctuațiile și nesiguranțele acestei lumi nefamiliare a familiei mixte.

Pe durata perioadei inițiale de adaptare, mulți copii se vor plânge celuilalt părinte biologic cu privire la toate schimbările și la persoanele noi din acest nou sistem familial pe care ei îl găsesc a fi nefamiliar și inconfortabil. Ei vor manifesta adesea tulburări mai profunde în casa celuilalt părinte al lor decât în cadrul familiei mixte la care încearcă să se adapteze. Vor proceda astfel pentru că noul sistem le va părea nefamiliar și puțin intimidant. Nu sunt siguri care este locul lor sau

cum vor fi auzite și soluționate plângerile lor. E totodată o modalitate de a manifesta loialitate și angajament față de celălalt părinte, ca și cum copilul ar spune: „Nu trebuie să te simți prost că sunt împreună; se întâmplă tot felul de lucruri neplăcute în casa lor”. De obicei, va fi nevoie de șase până la douăsprezece luni pentru ca tulburarea emoțională să se limpezească și pentru identificarea de către copii a unui loc al lor în noua familie. E posibil ca ei să mai mormăie și să se mai agite ocazional, însă vor reveni la nivelurile emoționale anterioare după un an de zile.

În cazul în care copiii încă par neobișnuit de tulburați după primul an sau dacă tulburarea lor devine atât de intensă încât le afectează funcționarea normală de zi cu zi, atunci trebuie ca situația să fie evaluată de către un terapeut pentru copii sau unul de familie. Adesea, fie numai și ocazia de a vorbi unei persoane „sigure” din afara familiei despre trăirile sale contradictorii îi poate conferi copilului o mare ușurare. Dacă problemele de ajustare sunt mai serioase, atunci familia mixtă poate beneficia de pe urma colaborării în grup a membrilor ei cu un terapeut de familie.

#### *Subsistemul intergenerațional*

Acesta definește legăturile și rolurile proprii ale fiecărui membru cu familia sa de origine. Puternica influență a acestui subsistem este adesea trecută cu vederea atât de către familii, cât și de către terapeuți. Relațiile adulților cu părinții, frații și surorile lor, pe de o parte, iar pe de alta, relațiile copiilor cu bunicii, mătușile și unchii lor constituie un fundal important al tuturor familiilor. Pentru familiile mixte, acest subsistem poate deveni

fie o resursă sănătoasă și semnificativă, fie o problemă a dezbinării și intruziunii.

Adesea, bunicii s-au implicat în susținerea financiară a copiilor lor adulți, plătind uneori taxele de avocat în disputele pentru custodia copiilor, pentru a proteja controlul fiicei sau al fiului asupra nepoților lor. Uneori, acești părinți mai bătrâni au încurajat divorțul, afirmând că nu le-a plăcut niciodată de ginerele sau de nora lor. Alți părinți se poate să fi interzis divorțul spunând că el ar aduce rușine familiei. Nici una dintre aceste experiențe cu familia voastră de origine nu vă va ușura sarcina de a introduce persoane noi în viața voastră sau în viața nepoților lor.

Pe de altă parte, este important să protejați relația copiilor cu bunicii lor și accesul lor la aceștia. Bunicii pot deveni resurse emoționale și exercita influențe stabilizatoare importante asupra copiilor în timpul divorțului și în perioada de după divorț. Este în același timp important să-i ajutați pe bunicii copiilor să conștientizeze cât de destructivi pot fi prin părtinirea continuă a unuia dintre foștii soți după finalizarea divorțului. Auzim de la copii mărturii conform cărora ei renunță la relațiile cu bunicii lor deoarece, de fiecare dată când îi vizitează, bunicii le spun cât de rău e celălalt soț și că, dacă acesta nu ar fi făcut asta sau cealaltă, părinții lor ar fi fost încă împreună.

Noi admirăm bunicii care au reușit să se țină departe de bălălia divorțului și să păstreze o atitudine sănătoasă și obiectivă în relația lor cu nepoții. Bunicii pot oferi copiilor un important sentiment de continuitate. Ei sunt purtătorii istoriei familiale și îi pot ajuta pe copii să-și amintească de rădăcinile și de legăturile lor cu sis-

temul familial. Acest aspect se poate dovedi important atunci când restul familiei pare să se destrame.

Majoritatea bunicilor nu trăiesc la divorț emoții atât de intense pe cât sunt cele resimțite de către copiii din partea voastră sau a fostului soț. Prin urmare, copiii se pot simți „mai în siguranță” să-și discute aceste amintiri și sentimente cu bunicii. Bunicii devin adesea o oază de liniște atunci când copiii sunt prinși în focul încrucișat al divorțurilor dificile și îi pot ajuta pe copii să își exploreze sentimentele și întrebările cu un grad de calm și de încredere. Atunci când copiii se află în mijlocul eforturilor de a face față divorțului sau de a se adapta la o nouă familie mixtă, recomandăm de multe ori o vizită scurtă sau chiar o vacanță la bunici ca pe o experiență stabilizatoare pentru copii.

O fetiță timidă, liniștită, de șapte ani, pe care o cunoaștem, a început să-și sune bunicii, care locuiau în alt stat, cam de două ori pe săptămână. Atitudinea lor era una neutră și de sprijin și ei i-au conferit o senzație de ușurare în privința confuziei legate de noua căsătorie a mamei sale. I-au oferit, totodată, o legătură importantă pentru amintirile care țineau de vechea familie. Noi am încurajat părinții să îi permită în continuare să facă acest lucru pentru încă o vreme, deoarece experiența devenise una terapeutică pentru fetiță.

Bunicii vitregi pot juca și ei un rol semnificativ pentru copii. În mod obișnuit, copiii nu devin la fel de atașați de noii bunici vitregi pe cât sunt față de cei biologici, însă se pot simți confuzi și răniți dacă acești noi bunici îi neglijează sau îi resping. Dacă frații și surorile vitrege sunt băgați în seamă cu generozitate de către propriii bunici biologici de ziua lor sau pe durata vacanțelor, în

timp ce copiii de cealaltă parte a familiei mixte sunt ignorați, aceștia din urmă pot trăi stări de resentiment. Acest fapt se poate traduce în gelozii și rivalități în întregul subsistem al fraților și surorilor din familia mixtă. El poate totodată genera conflicte și resentimente majore între membrii cuplului recăsătorit și chiar între foștii parteneri maritali.

O fată de doisprezece ani din experiența noastră practică a devenit furioasă și agresivă față de frații ei noi, mai mici ca vârstă, după prima lor vacanță de Crăciun împreună, deși ea fusese foarte afectuoasă cu ei înainte de asta. La câteva săptămâni mai târziu, ea a dezvăluit tatălui ei că s-a simțit rănită și dezamăgită pentru că frații ei vitregi primiseră de două ori mai multe cadouri de la bunicii lor biologici comparativ cu cât a primit ea de la toată lumea din familie. Această întâmplare a dus la două luni de conflict între tatăl ei și noua soție a acestuia înainte ca ei să ceară ajutor din partea unui specialist.

Acesta este un exemplu de situație în care voi și noul vostru partener trebuie să preluați controlul în calitate de părinți și să stabiliți o serie de limite și de granițe. Nu e realist să vă așteptați ca toți copiii să fie tratați egal, însă trebuie să evitați diferențele semnificative și observabile între modul în care este tratat un grup de copii în raport cu celălalt. Acest fapt se leagă, după cum am discutat anterior, de menținerea unei stări de echilibru și a unor roluri clare în cadrul noii familii mixte.

Cum exercitați o anumită influență asupra acestei rețele complexe a familiei mixte ce cuprinde soți noi, copii noi, rude noi prin alianță și noi foști parteneri? Este într-adevăr posibil să transformați acest sistem de familie într-unul sănătos și funcțional? Noi credem că una

dintre soluțiile la această sarcină dificilă este de a învăța cum să stabiliți limite clare.

**A doua sarcină ca importanță în dezvoltarea unui sistem sănătos al familiei mixte este să definiți limite clare!**

### Definirea limitelor

Odată ce ați văzut care sunt toate persoanele noi și, în măsură mai mică sau mai mare, rolul pe care ar trebui să-l dețină, sarcina de a fixa limite devine mai clară.

Granițele reprezintă linii invizibile care marchează locul pe care ar trebui să-l ocupe oamenii în sistemul familial. Ele definesc distincții între generații, subsistemele și rolurile pe care le joacă fiecare în cadrul unei familii. Seamănă cumva cu obiceiul unui animal de a urina pe un copac pentru a-și marca teritoriul. Probabil că această realitate nu e la fel de dramatică în familiile umane, însă astfel de granițe dau altora de știre locul care le revine lor și familiilor lor și locul care nu li se cuvine altora.

De pildă, o mamă poate să dispute intruziunea din partea noilor rude prin alianță în propriul ei stil parental și de viață. Într-o familie, rudele prin alianță au venit într-o vizită de o săptămână la doar trei luni după ce fiul lor s-a recăsătorit. Atât fiul lor, cât și noua sa soție creșteau împreună câte un copil mic din căsătoriile anterioare. Impunerea unor limite mai ferme l-ar fi ajutat pe soț să le spună părinților săi: „Ne place să vă vedem, însă mai lăsați-ne câteva luni pentru a ne stabili și organiza

mai bine". Din nefericire, lui i-a fost teamă că o astfel de rugămintă ar fi rănit sentimentele părinților săi, astfel încât nu a mai spus nimic.

Atunci când părinții au sosit la ei, au început să critice felul în care noua soție se îngrijea de gospodărie, felul în care îl creștea nu doar pe nepotul lor, ci și pe propria ei fiică și, de asemenea, felul în care gătea. Bunicii nu credeau în divorț și nu le convenea această recăsătorire a fiului lor. Soțul nu a intervenit nici o clipă pentru a fixa limite sau pentru a-și proteja noua soție. Ca rezultat, această vizită a generat în cazul acestui cuplu un conflict care a durat până șase ani mai târziu, când au apelat la terapia maritală.

Limitele creează protecție pentru ambele părți ale subsistemului familial, după cum și roluri definitorii de autoritate și responsabilitate. Un sistem familial mixt, fără limite clare și ferme, se va transforma în haos și într-o luptă continuă pentru putere printre membrii acestuia. Granițele trebuie să fie clare, însă totodată flexibile. Ele trebuie să fie capabile să protejeze membrii familiei, însă în același timp să fie destul de deschise pentru a permite accesul persoanelor și informațiilor noi.

În Figura 9.3, noi indicăm diferitele forme pe care le iau limitele. Limitele difuze sunt prea subțiri; ele nu protejează cu adevărat membrii din interiorul familiei. Limitele închise sunt prea rigide; ele vor reduce gradul de comunicare și de interacțiune cu membrii din exterior. Granițele deschise sunt cele mai bune; ele pot fi clare și ferme atunci când este necesar, însă totodată flexibile și deschise pentru a lăsa și altor persoane accesul înăuntru sau în afară.

### *Limite pentru căsnicie*

Să ne întoarcem la prima voastră sarcină: protejarea și întreținerea noii relații maritale. Gândiți-vă la tipul de limite pe care le-ați stabilit în fosta căsnicie. Vă spuneau adesea părinții cum să vă creșteți copiii și cum să vă administrați familia? Năvăleau copiii în camera voastră fără să bată mai întâi la ușă? Nu vă simțeai în largul vostru atunci când închideai ușile de la dormitorul copiilor sau de la propriul dormitor pentru a nu-i mai auzi? Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, probabil că ați fixat în jurul căsniciei voastre niște limite destul de neclare. În următorii ani, va trebui să depuneți mai multe eforturi în cadrul noii familii mixte pentru a stabili limite mai eficiente.

Fără granițe clare și ferme pentru a vă proteja într-un anumit grad intimitatea voastră și a soțului, noua voastră relație va fi deschisă intruziunilor din partea părinților, copiilor, copiilor vitregi, rudelor noi prin alianță, foștilor soți, fostelor rude prin alianță și așa mai departe. Definirea acestor limite vă va ajuta să recâștigați un simț al controlului și al direcției pe care le doriți în familia voastră mixtă.

Multe familii mixte devin ceea ce terapeuții numesc familii centrate pe copii; nevoile și activitățile copiilor sunt considerate a fi cele mai mari priorități, chiar mai importante decât nevoile noilor soți. Mulți dintre părinții divorțați poartă cu sine multă vină cu privire la copiii lor, iar această vină se traduce în satisfacerea fiecărei nevoi a copiilor lor totodată cu desconsiderarea și sacrificarea propriilor lor nevoi.

Copiii care cresc în familii centrate pe ei sunt răsfățați cu atenție și își însușesc puține limite pentru comporta-

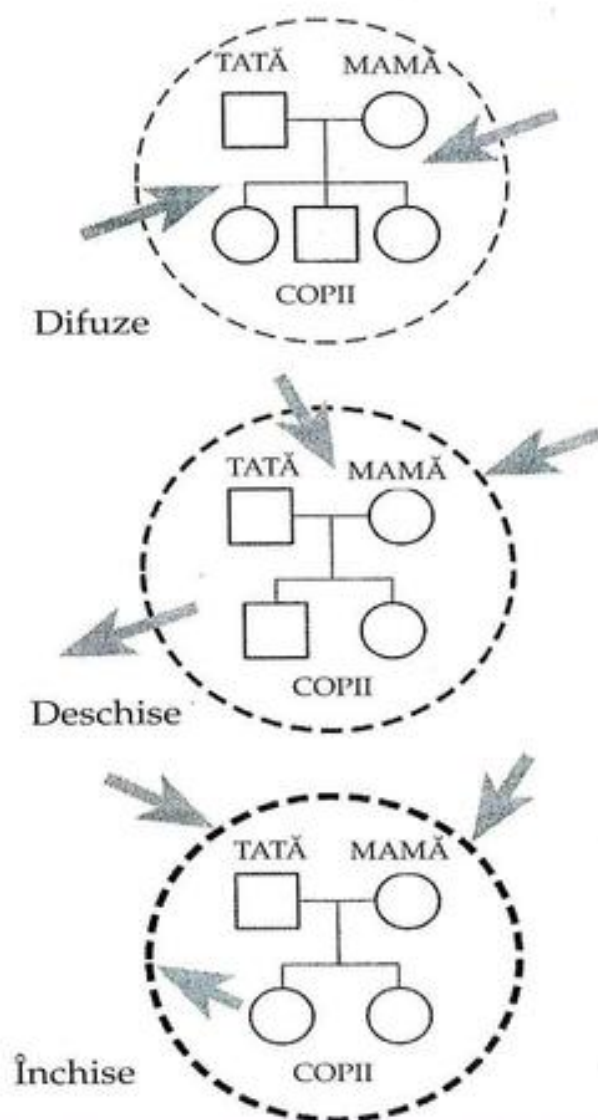


Figura 9.3. Tipuri de limite familiale

mentul lor. Ca adolescenți, ei adesea nu știu să respecte limitele impuse de alți adulți și dețin un grad redus de conștientizare a limitelor în viața lor proprie și în cadrul propriilor lor relații. Astfel de copii sunt adesea adolescenți tulburați care resimt o mare dificultate în încercarea de a fi responsabili și în cea de a învăța autodisciplina și autocontrolul. Când devin adulți, aceste probleme le pot întuneca relațiile și conduce la modele disfuncționale de comportament de-a lungul întregii lor vieți.

#### *Copiii au și ei nevoie de limite*

Copiii au nevoie să învețe să respecte intimitatea, spațiul fizic privat și proprietatea altor oameni — iar acest lucru este învățat cel mai bine în familie. Reguli care poate erau permissive sau inexistente în fosta voastră familie trebuie definite clar și întărite în noua familie mixtă.

De pildă, ușile de la baie trebuie să fie închise pentru a-i învăța pe copii intimitatea cu privire la corpurile lor. Părinții trebuie să insiste în legătură cu nivelurile adecvate de îmbrăcăminte pentru toți membrii familiei. Acest lucru este cu deosebire adevărat în familiile mixte, unde pot apărea neliniști în privința aspectului și dezvoltării fizice a fraților și surorilor mai mari sau unde pot fi prezente griji legate de incest sau molestare. Ținuta obișnuită din fosta casă trebuie să fie reexaminată. E posibil ca fiica voastră de doisprezece ani să se fi simțit în largul ei umblând prin casă în sutien și lenjerie intimă în cadrul familiei anterioare; frații și surorile ei mai mici probabil nu o băgau în seamă. Însă a face același lucru în fața fraților ei vitregi de unsprezece și paisprezece ani poate fi inadecvat. Copiii din familiile mixte au de asemenea ne-

voie să învețe reguli noi cu privire la împrumutarea de haine și de alte obiecte de la frații și părinții lor vitregi.

### Cum să definiți limite

1. Închideți ușa dormitorului vostru pe timpul nopții. În cazul în care copiii sunt destul de mari, încurajați-i să închidă de asemenea ușa la dormitorul lor.

2. Definiți-vă dormitorul ca un spațiu privat, nu doar din motive sexuale, ci și pentru spațiul vostru adult propriu și pentru timpul necesar comunicării cu soțul.

3. Eliminați ferm intruziunile din partea copiilor voștri sau a celor vitregi în activitățile voastre personale sau interacțiunile dintre voi și soț.

4. Nu dați voie copiilor să stea pe scaunul din față al mașinii pentru ca noua voastră soție să stea pe bancheta din spate.

5. Nu dați voie unui copil să stea între voi și soție atunci când stați pe canapea sau mergeți la un film sau cu alte ocazii. Nu ratați mesajele simbolice ale acestui comportament.

6. Nu dați voie propriilor părinți sau noilor socri să vă sune prea des pentru a verifica dacă aveți sau nu grijă de nepoții lor.

7. Nu vă tolerați propriii părinți sau alte rude atunci când acestea îl critică pe fostul sau pe noul soț în fața copiilor.

Mulți dintre copiii unei familii mixte care au crescut cu puține reguli sau limite vor avea de învățat lecții dificile cu privire la respectarea spațiului personal. Aces-

tea includ aspecte atât bune, cât și rele ale atingerii sau lovirii. Copiii au dreptul să refuze atingeri pe care nu și le doresc.

Aceste chestiuni de limite personale sunt extrem de importante în încercarea de a dezvolta un sistem mixt de familie care să fie funcțional. Greșeala pe care o fac adesea părinții este să presupună că modelele de limite și granițe care au existat în fosta familie vor fi adecvate sau acceptabile în noua lor familie mixtă. Multe familii biologice tind să aibă limite mai difuze și mai permissive decât ar fi necesar în cazul familiei mixte.

Ca părinți, veți descoperi că timpul și efortul necesare pentru a stabili aceste limite pentru copiii voștri și pentru sine vor fi răsplătite în mare măsură prin buna funcționare a vieții voastre de familie. Aceste granițe vor ajuta la administrarea anxietăților prezente la copii și la protejarea imaginii și identității personale a fiecăruia. Și, desigur, trebuie să deveniți voi înșivă modele exemplare ale respectării acestor limite.

Iată un exemplu al modului în care ajutăm familiile mixte să înceapă să recunoască și să pună în practică limitele lor. Am descoperit că felul în care oamenii se așază la masă indică adesea limitele din familia respectivă. În cele mai multe dintre cazuri, aceste poziții nu se schimbă o dată ce au fost stabilite. Prin urmare, noi rugăm familiile să descrie ordinea membrilor la masă.

Într-una dintre familiile cu care am lucrat, mama și tata stăteau la capetele opuse ale unei mese ovale. Cei doi copii ai mamei stăteau unul lângă altul la dreapta ei. Singurul copil al tatălui stătea față în față cu ei de cealaltă parte a mesei, la dreapta tatălui. Acesta este de multe ori felul în care familiile centrate pe copii își definesc

limitele. Această dispunere înseamnă că ei se află în centrul atenției. Gândiți-vă la faptul că acest aranjament, cu trei copii între ei, face imposibilă între mamă și tată conversația privată sau chiar una obișnuită. Arată totodată că procesul amestecului celor două grupuri de copii se realizează lent de vreme ce ei sunt despărțiți prin dispunerea la masă.

Noi am sugerat că mama și tata au lucruri importante de discutat la masa de seară, de vreme ce nu s-au văzut întreaga zi. Ne-am întrebat cu voce tare ce-ar fi dacă ei ar sta unul lângă celălalt de o parte a mesei, în timp ce copiii s-ar fi așezat de partea cealaltă în ordinea dorită.

Structurile nu se schimbă ușor. Această familie mixtă nu fusese împreună decât de un an, dar, cu toate acestea, au trecut trei săptămâni până când mama și tatăl și-au epuizat scuzele cu privire la motivul din care nu au reușit să schimbe aranjarea scaunelor, scuze care au variat de la: „Ar fi mai greu de stăpânit copiii la masă” și până la: „Ar fi egoist din partea noastră să vorbim între noi în loc să vorbim cu copiii”.

Când mamei și tatei a început să le placă în cele din urmă ideea, copiii au început să opună rezistență. Ei nu doreau să-și schimbe locul. Copilul mai mic al mamei, o fetiță de șase ani și cu un vocabular precoc, efectiv a plâns pe durata unei întrevederi pentru că se temea că nu va mai putea sta lângă mama ei. Un alt copil și-a făcut griji că părinții ar putea începe să se simtă prea „confortabil” dacă stăteau unul lângă altul! Unele dintre rivalitățile nu prea subtile dintre cele două grupuri de copii au devenit mai evidente decât le-ar fi bănuț vreodată părinții.

După aproape patru săptămâni de întâlniri, am rugat în cele din urmă familia să încerce o nouă dispunere a scaunelor în următoarea săptămână. După săptămâna respectivă, când am revăzut din nou membrii familiei, cu toții au fost de acord că schimbarea fusese un dezastru. Copiii s-au certat între ei, au plâns, iar unul a plecat în cele din urmă de la masă. Problema în acest caz era că mama și tata nu au stabilit limite clare și ferme, astfel încât ei erau incapabili de a administra și controla fie și această sarcină simplă de a sta împreună la masă.

Probabil că vă întrebați de ce am petrece aproape cinci săptămâni de terapie cu această problemă. Motivul e că această simplă sarcină de a sta împreună la masă reflectă rolurile și limitele pentru întregul sistem familial. Conflctele care s-au manifestat în problema locurilor la masă erau identice cu cele care se produceau într-o sută de moduri și momente diferite de-a lungul unei săptămâni obișnuite.

După alte câteva săptămâni dificile, acești părinți au câștigat până la urmă un oarecare control și au reușit să mențină aceste limite. Copiii s-au liniștit la masă și chiar au învățat modalități noi de a relaționa unul cu celălalt. Părinții au apreciat atât de mult schimbările, încât au fixat o nouă tradiție: o seară pe săptămână îi puneau mai devreme la masă pe copii, după care serveau o cină privată la ora opt. Ei chiar au mers într-o vacanță fără copii.

Acest exercițiu în jurul mesei a fost un mod practic de a-i ajuta pe toți membrii familiei să-și trăiască relațiile dintre ei dintr-o perspectivă nouă și să învețe cum să-și definească interacțiunile în maniere sănătoase.

**Cea de-a treia sarcină importantă în dezvoltarea unui sistem sănătos de familie mixtă este definirea unor roluri clare de autoritate și control.**

#### **Definirea rolurilor de autoritate și disciplină ale părinților**

Dacă vă amintiți sistemul de familie din Figura 9.1, existau acolo trei tați și trei mame potențiale implicate în rețeaua imediată a familiei mixte. Aceasta înseamnă nu doar că voi și soția nouă trebuie să aveți grijă de două grupuri de copii în contextul noii gospodării, însă va trebui totodată să aveți de-a face cu ceilalți părinți naturali ai copiilor, cu cei cu care s-au recăsătorit și chiar cu copiii din cealaltă căsătorie. Pentru a îmbina toate aceste persoane într-un sistem de familie sănătos și funcțional este necesar un program care stabilește clar cine deține controlul, când și unde, precum și ce rol vor juca părinții, atât cei recăsătoriti, cât și cei naturali.

Există de obicei două modele eficiente, însă diferite de definire a autorității într-o familie mixtă:

1. Fiecare părinte natural reține pentru sine autoritatea primară asupra propriului copil și se consultă cu părintele nou în probleme de parentalitate.
2. Ambii părinți recăsătoriti își împart autoritatea asupra tuturor copiilor și îi cresc în echipă.

Există avantaje și dezavantaje în cazul ambelor abordări. Alegerile voastre vor depinde de vârsta copiilor, numărul acestora, rolul parental al noului vostru soț și

intervalul de timp în care membrii noii familii au fost împreună.

#### **Definirea interacțiunii dintre sistemele mixte**

În calitate de părinte recăsătorit, vă veți simți adesea ca un controlor de trafic aerian, administrând sosirile și plecările numeroșilor membri ai noului vostru sistem familial mixt. Ați putea fi convocați pentru a coordona activități relaționate cu copiii alături de fostul soț, de noul soț al fostei voastre soții, de fostul soț al noii soții a fostului vostru soț, iar uneori chiar alături de copiii noii soții a fostului vostru soț. Pentru a face bine acest lucru, veți avea nevoie de multă organizare, obiectivitate, răbdare și cooperare.

Acesta este motivul din care noi recomandăm să nu vă grăbiți înainte de a intra într-o nouă căsnicie. Tot acesta este și motivul pentru care subliniem importanța deconectării de rănile și furia cauzate de fosta căsnicie. Nu vă puteți aștepta să puneți bazele unei familii mixte reușite dacă încă vă aflați în război cu fostul soț sau sunteți geloasă pe noua soție a acestuia.

Succesul în buna coordonare a acestor interacțiuni devine o altă chestiune care are de-a face cu limitele. Aveți nevoie să trasați limite în jurul noului sistem familial mixt și, cu toate acestea, să fiți capabil să le ajustați atunci când e nevoie de coordonare și de interacțiuni. Aici, limitele se referă la un rol mai subtil care constă în esență în faptul că fiecare își vede de treaba lui. Această afirmație poate părea puțin cam dură, însă aceasta este concluzia finală. De pildă, probabil veți avea nevoie să îi spuneți fostului

soț că felul în care voi și noul soț creșteți copiii este unul bun. Probabil va trebui să îi spuneți că faptul că ați pus un telefon în camera fiicei voastre de șaptesprezece ani nu e treaba lui. Atunci când el va voi să reprogrameze sfârșiturile de săptămână cu copiii, probabil va fi necesar să îi spuneți: „Nu, noi avem deja planuri făcute pentru acel sfârșit de săptămână”. Noi încurajăm mereu comunicarea și flexibilitatea între foștii soți, însă aspectul important aici este că uneori trebuie să vă fixați ferm limitele și să protejați viața noii familii mixte.

Pentru ca noul sistem familial mixt să funcționeze fără probleme, voi și noul soț trebuie să vă concentrați atenția asupra noii vieți pe care o trăiți împreună. Nu trebuie să rezervați timp pentru a comenta cu privire la stilul parental al oricăruia dintre foștii soți. Nu trebuie să reacționați cu suferință sau mânie atunci când auziți comentarii de genul că ați fi prea stricte sau că nu ar fi trebuit să cumpărați fiicei voastre vitrege o bluză de culoare. Pur și simplu, trasați o vreme limite ceva mai stricte în jurul familiei mixte, până când ceilalți s-au adaptat și își văd de propria lor activitate parentală.

Lucrăm cu multe familii mixte în care oamenii nu-și pot ține nasul departe de viețile celorlalți. În realitate, singura interacțiune de care aveți nevoie cu cealaltă familie este împărtășirea de informații importante despre sănătatea, educația și preocupările sociale ale copiilor și despre coordonarea logistică a activităților lor. Singura excepție serioasă de la regulă ar fi situația în care credeți cu adevărat că fostul vostru soț sau noul soț îi neglijează pe copii sau abuzează de ei. Însă aveți grijă să nu săriți la concluzii în această privință. (Vom discuta despre manipulările copiilor în secțiunea următoare.) Dacă re-

simțiți griji reale cu privire la situații de abuz sau neglijare, vorbiți mai întâi cu fostul soț. Dacă acest lucru nu funcționează, mergeți cu copiii la un terapeut care poate evalua ce se întâmplă. Desigur, dacă aveți dovezi conform cărora copiii s-ar afla în pericol imediat, atunci ar trebui să raportați cât mai repede acest lucru fie la poliție, fie la agenția locală de protecția copilului.

Atunci când eforturile de protecție sunt frustrate continuu sau eșuează, ar putea fi util de sugerat ca toți părinții din familiile mixte să meargă împreună la un terapeut de familie pentru a rezolva o astfel de problemă. Veți fi surprinși să vedeți cât de dispuși se pot dovedi în acest sens. Încercați să găsiți un terapeut de familie specializat în lucrul cu familiile mixte. (The American Association for Marriage and Family Therapy — Asociația Americană pentru Terapia Familială și Maritală, menționată în lista de la Anexa B, poate fi de ajutor în această privință.) Nu toți terapeuții au fost instruiți să lucreze cu familii mari, iar unii dintre ei pot fi reticenți în privința unei întrevederi la care participați voi, fostul soț și cu soția cu care acesta s-a recăsătorit.

### Recunoașterea manipulării copiilor în familiile mixte

Trebuie să fiți conștienți de faptul că de obicei copiii au propriile lor dificultăți și obiective în cadrul propriului proces de ajustare, iar aceste dificultăți pot fi foarte diferite de ale voastre. Copiii se vor agăța adesea de fantezia reunirii părinților lor, în special atunci când întâmpină dificultăți în relația cu părintele lor vitreg. Acest lucru îi poate determina să încerce să submineze sau

chiar să distrugă noua voastră relație. Ei pot pune la cale multe comploturi pentru a-i reangaja pe părinți în activități comune, sperând sau dorindu-și ca ceva magic să se întâmple între ei.

Copiii care simt nevoia de a-i reuni pe părinți îi pot menține pe aceștia agitați spunându-le povești despre „cruzimea” părintelui vitreg sau despre modul „îngrozitor” în care sunt disciplinați. Alți copii pot avea probleme la școală doar pentru a-și determina părinții naturali să se ocupe împreună de ei. Pentru acești copii, furia părinților lor — unul față de altul sau față de ei, copiii — este de preferat în comparație cu lipsa de legătură emoțională dintre părinți.

Din cauza problemelor de gelozie sau a pierderii rolurilor lor în cadrul noului sistem familial mixt, copiii încearcă uneori să pună în practică manipulări legate de frații și surorile lor vitrege. Un copil poate încerca să le creeze probleme, fie pentru a le întina imaginea, fie pentru a câștiga mai multe favoruri din partea unui părinte. Acest lucru se poate întâmpla pentru că există diferențe reale sau percepute în maniera de disciplinare a fiecărui copil.

De multe ori, un tată proaspăt recăsătorit poate fi întreaga zi la muncă, lăsând-o pe noua mamă vitregă să se ocupe de copii și de casă. În mod natural, ea își poate crește propriii copii mai ușor decât pe copiii soțului. Iar copiii îi pot purta resentimente pentru faptul că intră atât de ușor în rolul părintelui. Astfel încât ei pot începe să se comporte groaznic pentru a-și demonstra resentimentul față de intruziunea acestui nou părinte în rolul rezervat doar părintelui lor biologic. Atunci când tatăl revine acasă seara, el este luat cu asalt de către noua soție cu

privire la cât de „oribili” sunt copiii „lui”. El se poate supăra pe ei pentru a-și sprijini soția, însă ei pot deveni în schimb și mai furioși și se pot simți mai înstrăinați de el, creând un nou cerc vicios.

Deseori, acest scenariu necesită ajutor profesional pentru a pune în lumină comportamentele manipulative și distructive și pentru a crea noi modele de conduită. Nu subestimați potențialul copiilor de a crea probleme în momentele în care se simt abandonați, neîubiți sau nedoriți! Astfel de manipulări ar trebui văzute ca modalitatea unui copil de a-și recâștiga identitatea și echilibrul sau de a regăsi un sentiment al puterii și controlului, întrucât toate acestea au fost deteriorate de experiența divorțului. Dedesubtul acestor comportamente se află nevoile copilului de îngrijire, sprijin și înțelegere. În situația în care copiii sunt doar pedepsiți, iar nevoile lor sunt suprimate, pot apărea multe efecte nedorite ce pot întuneca timp de ani întregi dezvoltarea lor normală și funcționarea sănătoasă a familiei mixte.

De exemplu, la doi ani după ce părinții săi au divorțat, un băiat de șapte ani se confrunta cu dificultăți reale de adaptare la noul bărbat care se mutase împreună cu mama sa. El a încercat de mai multe ori să-i dea de înțeles mamei în mod subtil că nu dorea să o împartă cu acest intrus în viața sa. Într-o zi, după ce s-a întors dintr-o vizită la tatăl său, el l-a anunțat pe prieten: „Tatăl meu a spus că te va omorî într-o noapte dacă vei continua să trăiești în casă noastră. Am văzut și noul pistol pe care și l-a cumpărat”.

Reacția mamei a fost exagerată, ea chemând imediat poliția fără să se mai gândească dacă acest lucru era adevărat și fără să îl sune pe tată pentru a clarifica pove-

tea. A suspendat accesul tatălui la copil chiar și după ce acesta i-a explicat că nu făcuse niciodată astfel de afirmații. Ea făcea uz de acest incident ca să se răzbune pe el pentru probleme anterioare de pe durata divorțului. Prin reacția ei impulsivă și disproporționată, ea a creat copilului un sentiment incredibil de vinovăție.

Tatăl a fost anchetat de poliție și a fost nevoit să își ia un avocat pentru a-și recâștiga accesul la copil. Atunci când avocații ne-au rugat să evaluăm situația, trecuse ră deja trei luni de când tatăl își văzuse copilul ultima oară. Nu a luat prea mult timp pentru ca băiatul să recunoască de față cu Sandy că văzuse un film la televizor care i-a inspirat ideea acestei povești închipuite. El a sperat că prin asta îl va speria pe prieten și îl va determina să se mute din casă. I-a părut rău că nu și-a mai văzut tatăl multă vreme și că a cauzat atâta vâlvă, însă, o dată ce minciuna a fost spusă, reacția intensă a mamei l-a împiedicat să renunțe la povestea sa și să-și rectifice declarațiile.

Toate familiile pe care le-am întâlnit în acest capitol ar fi avut de câștigat de pe urma unei comunicări mai bune între foștii soți și a unor limite mai clare pentru a proteja noul sistem familial mixt. Nu uitați: obiectivele din cazul soluționării sănătoase a unui divorț sunt să depășiți și să lăsați în urmă fosta relație, să fixați limite pentru a proteja noua relație și noul sistem de familie și să vă vedeți mai departe de viața voastră!

---

## Epilog: Reîntoarcerea la divorțul lui Janet și al lui Jim

**I**n final, haideți să revenim la Janet și Jim, cuplul cu care am făcut cunoștință la începutul acestei cărți. I-am lăsat la o ședință de terapie unde Jim a anunțat că fusese între timp implicat într-o relație cu altă femeie. Mânioasă, Janet a lansat o serie de amenințări și a ieșit trântind ușa. Jim a răspuns cu propriile amenințări. Cu toate acestea, din fericire, avocații i-au încurajat pe Janet și pe Jim să revină împreună la o serie de întâlniri comune pentru a exprima clar ceea ce doreau realmente să facă din căsnicia lor.

Acum putem arunca o privire la situația lor ca o modalitate de a ilustra felul în care ei ar fi putut evita această confruntare dureroasă și furioasă și cum diferitele etape ale divorțului pe care le-am evidențiat în carte i-ar fi ajutat să treacă cu bine prin acest proces.

La următoarea întrevedere cu Janet și Jim, am aflat că el începuse să se simtă nesatisfăcut și nefericit în cadrul

căsnicieii cu vreo șase sau șapte ani în urmă (aceasta este prima etapă, Norii îndoielii). El nu analizase niciodată în mod serios această situație însă pe măsură ce vorbea, Jim își amintea de sentimente amestecate cu privire la cea de-a treia sarcină. El a simțit că Janet a forțat venirea pe lume a acestui copil în ciuda grijilor sale financiare și a unei posibile avansări în carieră.

„Cred că am pierdut-o pe Janet și am pierdut căsătoria noastră din cauza sarcinii și a tuturor copiilor”, a spus Jim. „Ea nu a fost niciodată o soție sau o iubită, însă a fost întotdeauna un părinte. La vreo doi ani după nașterea lui Andy a început să se simtă deprimată și nu interacționa nici măcar o dată cu mine. Cred că am dat vina în secret pe copii și nu m-am simțit niciodată în stare să-i spun ceva lui Janet.”

Janet a fost uimită să audă aceste afirmații. La început, ea a negat, însă după ce s-a gândit la cele spuse de Jim, a decis că situația ar fi putut fi adevărată. Ea era cel mai mare copil în familia ei de origine. Mama ei fusese o alcoolică, iar ei i-a revenit sarcina de a-i îngriji pe frații mai mici și adesea pe însăși mama ei. „A părut pur și simplu natural să mă implic față de copii așa cum am făcut-o întreaga viață. Iar Jim a părut să nu aibă nevoie de mine niciodată; el era sănătos și ocupat la locul de muncă. Nu m-am gândit niciodată că aș fi putut fi prea implicată față de copii.”

La următoarea întâlnire, Jim a mărturisit că, în anii care au urmat, el s-a detașat din ce în ce mai mult. La acea vreme, nu se gândea la alte relații, ci, pur și simplu, s-a adâncit în muncă și profita de fiecare oportunitate pentru a călători (etapa a doua, a Umărului rece). Doar abia în urmă cu un an, când afacerea sa mergea foarte

bine și s-a simțit mai în siguranță, a început să-și imagineze relații cu alte femei (etapa a 3-a, Fantezii premergătoare separării).

S-a simțit furios pentru faptul că nu se putea apropia de Janet pentru afecțiune sau sex și pentru că ea părea mereu atât de deprimată și de neinteresată de el. Se întâlnise cu câteva femei la un pahar sau la masă, însă nu s-a implicat în relații până când a întâlnit-o pe Linda cu șase luni mai devreme. I s-a părut antrenantă, stimulantă și atractivă din punct de vedere sexual, și după cum s-a exprimat, „Totul a venit de la sine”. S-a simțit tânăr, apreciat și nu mai credea că o iubește pe Janet.

Janet a trăit o adevărată luptă interioară la auzul tuturor acestor lucruri; a plâns frecvent pe durata ședințelor de discuții. Mânia ei inițială s-a transformat în învinuiri de sine și rugăminți față de Jim pentru a rămâne în terapie și a încerca să-și repare împreună căsnicia. Jim a părut rezervat, însă a fost de acord cu sugestia noastră de a planifica vreo două întâlniri romantice doar pentru a vedea dacă mai exista vreo șansă. Noi încercăm mereu să ajutăm cuplurile să-și încetinească procesul divorțului, să se detașeze și să privească la imaginea de ansamblu. Din nefericire pentru relația lui Janet și a lui Jim, distanța și tăcerea de pe parcursul acelor ani de la început i-au lipsit de oportunitatea de a-și înfrunța problemele, de a se ocupa de ele și de a avea un viitor împreună.

În multe privințe, incapacitatea lor de a relaționa unul cu celălalt — pe de o parte, tăcerea lui Jim cu privire la nefericirea și furia sa, iar pe de alta, depresia lui Janet și implicarea ei excesivă în creșterea copiilor — le condamnase căsnicia cu șase sau șapte ani mai devreme. Credem că, dacă ar fi recunoscut aceste semne timpurii de aver-

tizare și ar fi discutat unul cu celălalt sau ar fi urmat ședințe de terapie măcar cu doi ani mai devreme, căsnicia ar fi putut fi salvată. Acesta este motivul pentru care noi dorim să recunoașteți aceste etape timpurii ca pe niște semnale de alarmă în cadrul propriei voastre relații.

Jim s-a întors săptămâna următoare și a afirmat că pur și simplu nu putuse să găsească în inima sa vreun sentiment de iubire pentru Janet și că un trecut prea lung de nefericire bloca drumul către revigorarea căsniciei. Era de asemenea clar că el nu dorea să renunțe la noua relație cu Linda. În acest moment, Janet era ceva mai pregătită pentru caracterul final al verdictului lui Jim, însă ea va avea nevoie de multe luni de terapie împreună cu Sandy pentru a prelua controlul asupra depresiei sale din ce în ce mai accentuate și a începe să accepte ideea divorțului.

Următorul nostru rol a fost să-i ajutăm să-și planifice separarea (etapa a 4-a). Jim a dorit să se separe cât mai curând posibil; de fapt, plătitese deja un mic avans pentru un apartament situat în capătul celălalt al orașului. Janet s-a înfuriat că el dorea să se mute atât de repede pentru a fi cu prietena sa. Încă o dată, i-am ajutat să încetinească tranziția și să-și ia în considerare nevoile și ceea ce ar fi cel mai bine pentru copii.

L-am ajutat pe Jim să vadă că a avea un mic apartament în capătul opus al orașului nu era un lucru practic în situația în care plănuia într-adevăr să petreacă mult timp cu copiii, din cauza distanței și a spațiului restrâns. El a recunoscut că motivația sa primară era să „scape”. A fost de acord că avea nevoie să reevalueze nevoia unui număr suficient de dormitoare pentru copii, astfel încât aceștia să-și petreacă nopțile cu el, și, de asemenea, de

un loc potrivit pentru un acces facil al copiilor la prietenii, școala și alte activități ale lor. Soții au fost de acord să aștepte două săptămâni înainte de a le face cunoscută copiilor decizia. În acest interval, urmau să pună la punct detaliile separării, iar Jim va căuta un apartament mai potrivit.

De-a lungul următoarelor două întâlniri, Janet și-a exprimat mai intens furia față de dorința lui Jim de a pleca și de a avea o prietenă. Jim a mărturisit o parte din sentimentele sale de vinovăție. Janet se simțea ceva mai bine din punctul de vedere al depresiei sale tot mai accentuate. Ei au stabilit un moment în care să le dea amândoi vestea copiilor, un moment la care Jim urma să îi ducă pe copii să vadă noul său apartament și un plan de demarare a partajului câtorva din bunurile lor comune.

Copiii au reacționat la discuția despre separare și divorț în maniere diferite. Michael a încercat să pară ca nu-i pasă și a adoptat o atitudine agresivă. El i-a spus tatălui că se bucura că pleacă, că ei, copiii, nu aveau oricum nevoie de el în preajma lor. A spus că va avea el grija de familie și că tatălui lor oricum nu îi păăsese niciodată de ei. A mai spus că situația nu urma să fie atât de diferită de vreme ce tatăl său fusese oricum plecat mai tot timpul.

Donna a început să plângă imediat ce mesajul divorțului a devenit clar pentru ea. Ea le-a spus că nu îi puteau face așa ceva, că nu era corect, că îi ura. A întrebat ce urma să se întâmple cu ea și frații ei. A recunoscut că îi fusese frică atunci când tata nu fusese noaptea acasă. Frica și tristețea ei au fost impresionante. A plâns ore întregi în noaptea următoare, iar Janet a ținut-o în brațe ca pe un copil până a adormit.

Andy, mezinul agitat al familiei, a fost neobișnuit de liniștit și de supus în timp ce părinții și-au explicat sentimentele și intențiile. El a părut aproape liniștit să știe că întreaga sa confuzie anterioară fusese în sfârșit limpezită. A încorporat o parte din ceea ce fusese spus, însă mânia fratelui mai mare și tristețea surorii sale au fost foarte înfricoșătoare. Mare parte din afirmațiile părinților s-au pierdut în starea de confuzie și teamă. Tot ceea ce știa era că începea să se simtă ca și cum ar fi venit sfârșitul lumii, iar el nu prea știa ce să simtă în continuare sau cum să reacționeze. Astfel încât a stat acolo fără să plângă, tăcut și temător, dorindu-și să fi fost mai mare și mai puternic, și să fi înțeles situația mai bine.

La două săptămâni după separare, Janet trăia un amestec de singurătate și furie care începuse să-i cauzeze mai multă depresie. Jim se bucura de spațiul fizic, însă se lupta cu dorul de copii și cu sentimentul de vinovăție în privința durerii lui Janet. Își dădea seama că toate aceste lucruri îi perturbau relația cu Linda mai mult decât își imaginase inițial. Într-o seară ploioasă de sâmbătă, abia se întorsese acasă după ce îi dusesese înapoi pe copii, când a primit un telefon de la Janet.

Ea plângea și îl ruga să vină înapoi pentru că avea nevoie de el acolo lângă ea. Mai întâi, el i-a reamintit că nu ar trebui să facă nimic din ceea ce i-ar fi făcut pe copii și mai confuzi. Ea i-a spus că aceștia dorm și că ar putea să se strecoare pe fereastra de la dormitor, pe care urma să o lase deschisă. Lui Jim, vocea ei i-a sunat tristă și totuși cumva seducătoare. După cum va descrie ulterior, exista un element de aventură și de pericol în atmosfera acelei nopți.

În orice caz, el a revenit acasă la Janet, au căzut unul în brațele celuilalt și, după spusele lor, au făcut dragoste întreaga noapte. Janet a afirmat mai târziu că nu-și amintea ca el să fi fost vreodată atât de iubitor și de pasional, nici măcar la începutul căsniciei lor. Era acolo dimineată când s-au trezit copiii. Aceștia au crezut că faptul de a-l găsi pe tatăl lor în pat alături de mama lor în acea dimineată a fost un vis frumos care devenise realitate.

Părinții au petrecut împreună ziua respectivă și seara următoare, în ciuda avertismentelor noastre cu privire la faptul că acest lucru ar fi putut genera la copii confuzie și furie în cazul în care ar fi fost doar ceva temporar. Jim s-a întors luni dimineata devreme la apartamentul său ca să se schimbe și să plece la serviciu. Janet a presupus că el va reveni seara următoare.

Jim a fost o epavă emoțională în ziua respectivă. A spus că a simțit nevoia de a se reîntoarce acasă, însă știa totodată că în inima sa nu mai rămăsese iubire pentru Janet. A fost el însuși uimit de cât de pasională a fost noaptea lor de dragoste, însă pe parcurs și-a explicat acest eveniment ca pe un lucru periculos și pe care știa nu ar fi trebuit să îl facă. Experiența l-a ajutat să se distanțeze întrucâtva de relația sa cu Linda și a avut efectul de a-l asigura că avea nevoie să fie de unul singur.

Aceste evenimente au reprezentat tranziția lui Jim prin etapa a 5-a (Pseudoreconcilierea), în care nu era sigur în privința divorțului și în care singurătatea și sentimentele de vină l-au adus înapoi în patul lui Janet. În urma acestei experiențe, și-a amintit de ceea ce noi afirmaserăm despre răzgândirea în privința divorțului și despre sentimentele seducătoare de siguranță generate de ideea reîntoarcerii acasă. El a spus că înțelegerea acestui

lucru l-a ajutat să-și regândească relația cu Linda și să înceapă să se pregătească pentru divorț (etapa a 6-a, a Fanteziilor premergătoare divorțului).

Atunci când Janet a aflat aceste lucruri, s-a înfuriat, simțindu-se trădată și exploatată sexual. Ea s-a grăbit să-și vadă avocatul în următoarea după-amiază. Simțindu-se înfuriată și dorindu-și acum răzbunarea, ea i-a cerut avocatului: „Depune dosarul pentru acordarea custodiei unice și scoate tot ce poți de la nesimțitul ăsta”. Din nefericire, până la următoarea noastră întâlnire cu Janet și Jim, ne confruntăm deja cu o situație complicată. De fapt, Janet s-a prezentat doar la insistențele lui Sandy și ale avocatului.

A fost o întrevvedere dură. Jim și-a cerut scuze și a fost defensiv, în timp ce Janet a spumegat de furie. I-am ajutat să vorbească despre ceea ce se întâmplase în sâmbăta și duminica precedente. Le-am reamintit de sentimentele despre care discutaserăm cu câteva săptămâni mai devreme, sentimente care își vor face inevitabil simțită prezența pe durata separării. În cele din urmă, ei s-au decis să-și vadă fiecare de viața lui și ne-au rugat să le mediem pe cât posibil divorțul. Janet era încă rănită în sufletul ei, însă această experiență a ajutat-o să se distanțeze mai mult de relație și nu a mai cerut niciodată reconcilierea. În fapt, ea a devenit mult mai precaută și mai neîncrezătoare față de Jim, chiar și în cadrul procesului de mediere.

Amândoi au intrat în etapa a 7-a, Decizia de a divorța, iar dansul a luat într-adevăr sfârșit. Au fost foarte aproape de a se arunca într-un divorț conflictual. Dacă avocatul lui Janet nu ar fi fost răbdător, dacă nu ar fi făcut apel la împăcare și nu ar fi încurajat-o să se prezinte

la acea întâlnire comună, ei s-ar fi împotmolit cu ușurință pe o cale a răzbunării și a disputării custodiei. De-a lungul următoarelor cinci ședințe, i-am ajutat să pună cap la cap Modelul de acord pentru divorțul mediat (etapa a 9-a) care apare în Anexa C. Acum că știți mai multe despre povestea lor, citiți-le acordul pentru a observa cum a fost transpus într-un plan de custodie și de acces la copii, precum și pentru a vedea felul în care și-au împărțit bunurile și datoriile comune.

Noi credem că, dacă ei ar fi aplicat soluția divorțului conflictual (etapa a 10-a), Janet ar fi putut câștiga custodia unică. Motivul de la baza acestui verdict nu ar fi fost relația extraconjugală a lui Jim, de vreme ce ea nu s-ar fi încadrat în procedurile de tip „fără vină” (nebazate pe vinovăția soțului) din Arizona. Cu toate acestea, Janet fusese îngrijitoarea principală a copiilor în marea parte a primilor ani. Deși Jim se simțea apropiat de ei, el stătuse multă vreme departe de casă, construindu-și afacerea. Mulți judecători încă mai favorizează mama pentru rolul de părinte principal în acordarea custodiei, iar Jim probabil că nu ar fi câștigat această luptă în curtea de judecată. Dacă s-ar fi ajuns la proces în această privință, împărțirea bunurilor și proprietăților, pe de altă parte, ar fi arătat probabil în mare măsură așa cum apare ea în acord. Ei nu aveau prea multe lucruri pentru care să se lupte și nu există prea multe moduri în care poți împărți astfel de lucruri.

În timp ce avocații își reevalauau acordul final, Jim a venit la noi pentru a vorbi cu Craig. Avea din nou unele îndoieli cu privire la divorț (etapa a 8-a, a Ambivalenței recurente). Simțea că întregul proces îl sleia de puteri. Deși era mulțumit de rezultatele acordului mediat,

s-a trezit că își amintește de sfârșitul de săptămână pe care el și cu Janet îl petrecuseră împreună cu vreo două luni mai devreme. Era încă nedumerit și surprins de atracția și energia sexuală pe care le resimțea față de Janet. În ultima lună, fusese mai preocupat la locul de muncă și a descoperit că relația sa cu Linda începea să se răcească.

Jim a luptat în tăcere cu aceste gânduri timp de câteva săptămâni și a recunoscut față de sine că nu avea cu adevărat nevoie de relația cu Linda în aceeași măsură în care simțise acest lucru în prima parte a separării și a divorțului. A fost capabil să recunoască faptul că ea a oferit o compensare pentru nefericirea sa maritală și că nu mai avea nevoie să se agațe de Linda sau de Janet. A simțit că este mai capabil să își vadă de acum mai departe de viața sa, în calitate de părinte și adult singur.

Janet și Jim s-au descurcat destul de bine de-a lungul primului an de după divorț. Ei ne-au vizitat de vreo două ori în legătură cu unele griji legate de programul lor de acces la copii și unele probleme de ajustare ale Donnei. Michael a dorit să petreacă ceva mai mult timp separat cu tatăl său, astfel încât noi i-am ajutat să își restructureze planul de acces. Timp de câteva luni, Janet a avut impresia că Jim este neglijent cu disciplinarea copiilor. I-a reproșat că nu acordă mai multă atenție temelor lor școlare atunci când aceștia se aflau la el acasă. Pe el l-au enervat sugestiile ei că nu ar fi un tată bun și s-a plâns cu privire la cât de mult timp era plecată ea de acasă și la bărbații cu care se întâlnea (etapa a 11-a, Coparentalitatea după divorț).

Într-o săptămână în care Michael se afla la tatăl său, el a anunțat: „Mama se va căsători cu Robert săptămâna

următoare”. Jim a rămas blocat auzind asta de la fiul său, și nu de la Janet (etapa a 12-a, Când un părinte decide să se recăsătorească). Reacția sa a fost una exagerată, iar el s-a grăbit să meargă la Janet pentru a se confrunta cu ea în fața celorlalți copii. Pe Janet a mâniat-o intruziunea lui, însă și-a cerut cumva scuza pentru faptul că nu i-a spus. Ea a recunoscut mai târziu că a intuit faptul că Jim nu va primi prea bine vestea recăsătoririi ei. El și Linda se despărțiseră cu șase luni mai înainte, iar el nu fusese între timp prea activ din punct de vedere social. Din nefericire, Jim a început să le pună copiilor întrebări despre Robert de fiecare dată când aceștia mergeau la el. În curând, Donna și Andy i-au spus mamei că nu mai doreau să-și viziteze tatăl la fel de des. Acest lucru l-a șocat pe Jim, iar el și Janet au fost de acord să se prezinte la noi în cadrul unei ședințe comune.

Jim a spus că s-a simțit mai singur decât se așteptase, iar momentul ales de Janet pentru a se recăsători nu îi picase bine. El chiar își imaginase că s-ar putea întoarce la Janet. A recunoscut problema interogării copiilor cu privire la Robert și a fost de acord că acum, de vreme ce a discutat cu Janet despre asta, era mai stăpân pe situație.

La două luni după căsătoria lui Janet cu Robert, Jim a devenit frustrat de afirmațiile continue ale copiilor despre „cât de amuzant e Robert” și despre „cât de fericită e mama acum”. El s-a supărat pe copii și le-a spus că nu mai dorea să audă de mama și de Robert.

În plus, copiii îi spuneau că bunicii lor (părinții lui Janet) doreau să fie vizitați mai des de nepoți și au afirmat că: „Nu e nevoie să petreceți atât de mult timp cu tatăl vostru. El nu face nimic împreună cu voi și este totoda-

tă cel care v-a făcut atât de nefericiți pe voi și pe mama voastră”.

Nu mai e nevoie să spunem că Jim a fost atât rănit, cât și infuriat să audă astfel de afirmații. El crezuse că foștii socri îl plăcuseră mereu și îi respectase pentru faptul că nu s-au implicat pe durata divorțului. Acum era surprins că exista la ei atât de mult resentiment îndreptat împotriva lui și că împărtășeau deschis acest fapt cu nepoții lor. Noi i-am recomandat să discute acest lucru cu Janet și, deși la început a negat că părinții ei s-ar fi comportat astfel, ea i-a rugat pe aceștia ulterior să nu se mai lege de aceste probleme.

Jim s-a trezit presat de nevoia de a se recăsători. Adesea, copiii i-au dat de știre cât de mult le-ar plăcea să-și găsească și el pe cineva. Ei arătau adesea către femei pe care le considerau potrivite când mergeau la mall. Odată, Andy a întrebat-o pe profesoara sa proaspăt divorțată dacă nu i-ar plăcea să meargă la întâlnire cu tatăl lui. Din fericire, Jim nu s-a grăbit. Abia un an mai târziu, el a discutat cu copiii că se gândea să se căsătorească cu Susan (etapa a 13-a, a celei de-a doua căsătorii). Ei o cunoșteau deja de șase luni și păreau mulțumiți de decizia tatălui lor.

Donna, care avea acum aproape treisprezece ani, a fost un copil cu adevărat reticent. Susan mai fusese căsătorită anterior și avea două fiice în vârstă de opt, respectiv șase ani. Cu cât petreceau mai mult timp împreună, cu atât mai mult se simțea Donna mai dată la o parte. Ea se simțea rănită atunci când îl vedea pe tatăl ei râzând și jucându-se cu fetele mici ale lui Susan. O vreme, ea a încercat să se agațe de tatăl ei de fiecare dată când erau prezente și cele două fete. În curând însă, a decis pur și simplu să rămână mai adesea acasă lângă mama

ei. În gospodăria lui Janet, copiii nu avuseseră această problemă de adaptare atunci când mama lor s-a căsătorit cu Robert pentru că, deși mai fusese căsătorit înainte, acesta nu avea copii.

Noi am condus o ședință de familie împreună cu Jim, Susan și cei trei copii ai lui Jim la vreo două luni după ce s-au căsătorit (etapa a 14-a, de formare a familiei mixte). Această întâlnire i-a ajutat pe Jim și pe Susan să-și definească noile roluri parentale pentru copii și le-a oferit copiilor, în special Donnei, o ocazie de a-și exprima sentimentele cu privire la cele două fete ale lui Susan. Susan și Jim au avut o reacție favorabilă și ne-au cerut ajutorul în redefinirea planului lor de acces la copii împreună cu Janet și Robert, astfel încât acest orar să fie coordonat cu momentele în care fetele lui Susan erau împreună cu tatăl lor biologic.

La momentul acestei ședințe, Janet și Jim erau divorțați de trei ani. Deși s-au confruntat cu niște probleme serioase, ei au reușit să își vadă mai departe de viețile lor. Se părea că atât ei, cât și copiii lor s-au adaptat bine la divorțul familiei.

Michael a păstrat o doză de mânie cu privire la divorț, ceea ce i-a creat o serie de dificultăți în momentul în care a început să se întâlnească cu partenerere romantice. Era adesea nerăbdător și distant cu partenererele sale. Pe măsură ce s-a maturizat, el a conștientizat vina ambilor părinți în privința despărțirii și a fost în măsură să stabilească relații mai apropiate atât cu mama, cât și cu tatăl său, deși a rămas destul de precaut în raport cu ambii părinți vitregi.

Donna s-a dezvoltat armonios în perioada de început a liceului. A devenit foarte populară și destul de activă.

Dependența sa de părinți a scăzut în mod gradual, iar ea a fost capabilă să își împartă timpul în manieră mai confortabilă între cele două gospodării. Când a împlinit șaisprezece ani, a cerut să petreacă mai mult timp în casa mamei sale, iar Janet și Jim au fost de acord cu această schimbare. Ea nu își dorea decât un sentiment de constanță în privința casei în care locuia, iar acum se simțea întrucâtva mai apropiată de mama decât de tatăl ei. (Dorința de a petrece mai mult timp cu părintele de același sex este un lucru comun printre adolescenți.) Într-un anume sens, evita totodată prezența fiicelor lui Susan.

Andy a crescut mai înalt și părea să se simtă în largul său în cadrul ambelor gospodării. El s-a împrietenit cu cele două fiice ale lui Susan și a fost capabil să mențină legături puternice cu ambii părinți. I-a plăcut foarte mult planul de acces, care presupunea acum alternarea săptămânală a celor două case.

Sperăm că această analiză a experienței divorțului familial prin care au trecut Janet și Jim ajută la ilustrarea celor paisprezece etape ale divorțului pe care le-am discutat în această carte și vă indică modalități prin care puteți transforma propria experiență a divorțului într-una pozitivă.

Succes!

## Întrebări și răspunsuri despre divorțul sănătos

**D**e-a lungul numeroșilor ani în care am consiliat cuplurile și familiile în sensul unui divorț sănătos, unele întrebări importante au revenit de fiecare dată pe buzele clienților. Iată în continuare câteva dintre întrebările pe care le auzim cel mai adesea atât din partea părinților, cât și din partea copiilor.

### Cele mai frecvente zece întrebări ale părinților

#### 1. Cum pot fi sigur(ă) că divorțul este soluția potrivită?

Rareori o persoană este sigură în proporție de 100% în privința deciziei de a divorța. Există adesea o ambivalență reminiscentă, indiferent cât de redusă. Întrebările pot rămâne fără răspuns timp de ani de zile. Însă știți că este soluția potrivită atunci când deveniți convinși de

faptul că nu mai există speranțe în privința revenirii căsniciei la o stare de satisfacție reciprocă. Mulți vor afirma: „Știam în forul meu interior” că totul s-a terminat cu adevărat.

Uneori, o scurtă întâlnire cu soțul sau soția după o perioadă de separare confirmă justetea deciziei respective. Vă ajută să vă dați seama că, deși sunteți separați, modelul vechi, distructiv al relației persistă. E posibil să nu fiți cu adevărat siguri timp de un an sau mai mult după divorț — când perioada de ajustare a trecut și vă dați brusc seama într-o zi că sunteți din nou fericiți.

*2. Credeți că o perioadă de separare ne va salva căsnicia sau o va înrăutăți?*

Separările, în cazul în care sunt atent planificate și aprobate de ambii soți, pot fi foarte utile, în special în relațiile care devin extrem de conflictuale sau volatile. Separarea poate permite o oarecare obiectivitate nouă și o perioadă de reflecție. Ea vă va oferi vouă și soțului sau soției o anumită distanță care poate înlesni calmarea conflictelor. Separarea vă poate furniza totodată o șansă de a încerca un nou stil de viață și de a vedea dacă vi se potrivește.

Cercetările sugerează că separările care durează mai mult de nouă luni prezintă rate mai slabe ale succesului în reconcilierea soților. Separările ar trebui să dețină limite de timp, iar așteptările și interacțiunile ar trebui să fie clar definite. Separarea optimă ar include colaborarea ambilor soți cu un terapeut de familie pentru a învăța cât mai multe lucruri din experiența respectivă.

*3. Ar trebui să locuim împreună până la finalizarea divorțului?*

A locui împreună după luarea deciziei de separare și divorț poate fi un lucru dureros și potențial distrugător pentru oricine — soți, copii și membrii familiilor extinse. Pur și simplu nu e rezonabil să te aștepti că poți locui sub același acoperiș și să încerci să păstrezi familia intactă, chiar dacă voi și soțul sau soția voastră dormiți în camere separate. Nu merge! Soții sunt răniți, furioși și sensibili, ceea ce duce la mai multă reactivitate; copiii sunt absorbiți în interiorul conflictului; iar în final, avocații și procesul legal pot transforma situația într-una insuportabilă.

Aveți nevoie de un plan de separare curând după ce decizia este luată. Cereți ajutorul unui terapeut de familie sau al unui mediator dacă este posibil. În unele state, poate fi de dorit să rugați un avocat să pregătească separarea legală și să definească cel puțin aspectele care țin de rezidența copiilor, accesul la ei și responsabilitățile financiare în cadrul unui document temporar care va fi în vigoare pe durata separării.

Dacă dificultățile financiare împiedică o separare imediată, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să încercați să duceți vieți separate. Veniți și plecați la momente diferite ale zilei, dormiți în dormitoare diferite, mâncați separat, încercați să divizați timpul rezervat activităților cu copiii, încercați să fiți cât mai naturali și mai respectuoși posibil unii cu ceilalți. Încercați să vă abțineți și să mențineți copiii în afara acestei experiențe, de vreme ce ea poate avea influențe negative pentru ei.

*4. Când ar trebui să spunem copiilor despre decizia noastră de a divorța?*

Nu vă grăbiți să faceți acest lucru și nu îl faceți sub impulsul de moment. Încercați mereu să le spuneți împreună. Nu încercați să vă asumați o poziție individuală prin dorința de a fi cei care le spun primii. Imediat de ați hotărât cu soțul sau soția că divorțul urmează să aibă loc, începeți să discutați cu privire la momentul și modul în care le veți spune copiilor. De obicei, e bine să așteptați și să le spuneți după ce ați întocmit împreună cu soțul sau soția un plan de separare și divorț. Copiii vă vor asalta probabil cu multe întrebări, iar cu cât răspunsurile voastre vor fi mai specifice, cu atât veți fi mai în măsură să le calmați anxietatea.

Nu uitați totuși de faptul că ei pot fi surprinzător de intuitivi; copiii știu de obicei când au loc schimbări importante. Dacă neliniștile lor nu sunt recunoscute, teama li se poate intensifica chiar mai mult. Prin urmare, nu amânați să le spuneți un timp prea îndelungat. Ei au nevoie să știe cum le va fi afectată viața de zi cu zi. Nu trebuie să afle detaliile emoționale ale întregii povești. Fiți direcți, scurți, rezumați-vă la fapte și manifestați-vă disponibilitatea de a răspunde întrebărilor și temerilor lor.

*5. Cât va dura până când mă voi simți din nou normal(ă)?*

Oamenii se vindecă în urma durerii provocate de divorț în ritmuri diferite. Totul depinde de o multitudine de factori diferiți, cum ar fi poziția voastră de persoană care pleacă sau care este părăsită, posibilitatea de a vă reechilibra sau nu viața din punct de vedere financiar după divorț, cât de conflictual și de „urât” a devenit di-

vorțul efectiv și cât sprijin primiți din partea rețelei familiale și de prieteni.

Durata medie a perioadei de ajustare se situează între unu și doi ani. Intervalul în care ați fost separați nu contează cu adevărat întrucât el este o perioadă de incertitudine. Oferiți-vă ceva timp. Nu vă grăbiți să intrați în relații noi. Încercați să vă dați seama de ce căsnicia voastră anterioară a eșuat. Descoperiți lucrurile de care aveți nevoie pentru a fi din nou fericiți și „normali”. Dacă vă împotriviți acestui proces sau dacă el devine din ce în ce mai chinător, căutați ajutorul unui terapeut de familie sau al unor grupuri de sprijin după divorț din cadrul comunității voastre.

*6. Când și în ce mod ar trebui să le fac cunoștință copiilor cu noul meu prieten sau noua mea prietenă?*

Copiii nu au o nevoie specială de a fi implicați în întâlnirile romantice întâmplătoare din perioada imediat următoare divorțului. O simplă prezentare va fi de ajuns: „Acesta este prietenul meu, Bill; mergem la film seara asta”. Dați-le de știre copiilor într-o manieră simplă că urmează să fiți mai activi din punct de vedere social.

Pe măsură ce se dezvoltă o relație mai semnificativă, copiii ar trebui să li se facă gradual cunoștință cu această persoană și să fie incluși în anumite activități adecvate, însă obișnuite. Nu încercați să impuneți o persoană nouă în viața copiilor, întrucât această acțiune poate să aibă efecte contrare. Pentru început, lăsați copiii să decidă dacă vor ca această persoană să îi viziteze sau nu sau să vi se alăture într-o activitate de familie. Acest lucru este cu deosebire valabil în situația în care timpul pe care îl petreceți cu copiii este limitat. Lor le va dispăcea

întotdeauna obligația de a-și împărți timpul prețios cu o nouă companie.

Unii tați care nu se simt în largul lor când trebuie să-și crească singuri copiii vor avea dificultăți în această privință. Ei vor avea tendința să se bazeze pe noua lor companie feminină, de la care se așteaptă să preia controlul asupra situației atunci când copiii sunt prezenți în casa sa. Copiii vor simți acest disconfort al său și vor considera că tatăl lor nu îi vrea cu adevărat în preajma lui. Acest fapt, la rândul său, îi poate determina pe copii să o displacă și să o urască pe noua prietenă a tatălui, pe care vor începe să o perceapă ca pe o rivală în obținerea timpului petrecut împreună cu tatăl lor. Nu vă grăbiți. Încercați să vă ascultați mereu copiii, pentru a afla care le sunt sentimentele și preferințele.

*7. Cum pot să-mi las copiii cu fostul meu soț sau fosta mea soție atunci când el sau ea este împreună cu un alt partener?*

Noii parteneri și în final părinții vitregi nu pot fi evitați. Trebuie să vă adaptați la aceste realități fără să transmiteți copiilor voștri temeri sau amărăciuni. Atâta vreme cât noul companion al soțului sau soției îi tratează rezonabil și cu respect, trebuie să le permiteți copiilor să își dezvolte propriile lor sentimente și relații cu această persoană nouă din viața lor. Dacă îi forțați să se alieze împreună cu voi împotriva noului partener al celuilalt părinte, le puteți provoca răni grave care, în viitor, se pot întoarce împotriva voastră.

Dacă această situație vă cauzează suferință și resentimente profunde, probabil că e mai mult problema voastră decât a copiilor. Consultați un terapeut de familie

pentru a vă ajuta să depășiți aceste sentimente. Trebuie să le permiteți și să-i încurajați pe copii să iubească toți adulții din viața lor în manieră liberă și deschisă.

Dacă ei sunt cei care vi se plâng de noul partener — și probabil că o vor face, fie și numai pentru a vă da de înțeles că vă sunt încă loiali —, spuneți-le că sentimentele lor sunt importante, însă au nevoie să le împartă direct cu celălalt părinte și noul său partener. Nu vă lăsați prinși la mijloc. Nu acționați ca un salvator al copiilor voștri. Nu încercați să fiți un mesager sau un mediator! Cu toate acestea, dacă plângerile sugerează cu adevărat un abuz, discutați imediat, însă în mod privat, cu fostul soț sau fosta soție.

*8. Voi putea avea din nou încredere în altcineva?*

Da, veți putea, însă e posibil să dureze ceva vreme. Încrederea este adesea pierdută pe durata divorțului. Cu cât divorțul este mai dificil și mai dureros, cu atât mai mare este doza de încredere pierdută și cu atât mai mare teama de relații noi. Mulți oameni trec printr-o perioadă de ură pentru sexul opus pe durata divorțului sau după încheierea acestuia. Furia și suferința lor sunt generalizate la întregul sex opus. Discuțiile cu prietenii sau chiar din cadrul grupurilor de sprijin se pot transforma cu ușurință în attribute îngrozitoare la adresa celuilalt sex. Mulți dintre cei care au trecut printr-un divorț declară cu fermitate: „Nu mă voi mai căsători niciodată!”

Totuși, pe măsură ce vă vindecați după divorț și vă continuați viața, această neîncredere și amărăciune generalizată se va dizolva. În curând, veți descoperi parteneri noi care vă pot face din nou fericiți și vă pot iubi în feluri noi, iar încrederea va reveni în sufletul vostru. Cu

toate acestea, dacă ați fost divorțați de mai mult de doi ani și încă trăiți aceste sentimente, e vremea să consultați un terapeut.

*9. Cum mă pot asigura că nu voi repeta aceleași greșeli în cadrul unei noi relații?*

Acesta ar trebui să fie un motiv de îngrijorare pentru oricine a divorțat. Statisticile arată că ratele divorțului pentru cea de-a doua și cea de-a treia căsătorie sunt mai mari decât pentru prima căsnicie. Ceea ce se întâmplă e că structura emoțională unică a oamenilor îi determină să caute și să se simtă confortabil alături de același tip de parteneri. Uneori acest fenomen poate fi foarte subtil. Însă aceleași modele problematice de relaționare se pot repeta.

Sfatul nostru este să lucrați cu un terapeut de familie, astfel încât să aflați mai multe despre voi — personalitatea cu care ați intrat în căsnicie, ce rol ați jucat în eșecul acesteia, ce consecințe purtați cu voi ca rezultat al divorțului și căror semne de avertizare ar trebui să le acordați atenție în cadrul relațiilor noi. Acesta poate fi unul dintre cele mai importante cadouri pe care vi le puteți face.

*10. Cum pot înceta să-mi fie teamă de a fi singur(ă)?*

Temerile noastre au obișnuința de a crește în intensitate atunci când ne străduim să le evităm. Modalitatea de a nu vă mai fi teamă este să vă confrunțați cu această teamă. Începeți gradual să rezervați pentru voi un interval mai lung de singurătate — să fiți cu adevărat singuri sau singure. Nu alături de copii, așteptând să sune telefonul: stați undeva, meditați și trăiți-vă singurătatea.

Dacă ați fost căsătoriți timp de mulți ani și ați făcut puține lucruri în afara activităților de familie, a fi singuri în mod deliberat poate fi un lucru foarte dificil.

A fi singuri și a vă simți singuri sunt două lucruri diferite. Singurătatea sau solitudinea este o resursă personală care vă ajută să vă împăcați cu voi înșivă și să păstrați legătura cu identitatea voastră. A vă simți singur implică lipsa unor prieteni sau companioni semnificativi. Focalizați-vă pe dezvoltarea solitudinii. Învățați din nou să vă cunoașteți. Explorați-vă identitatea proprie, jelii dacă simțiți nevoia, însă bucurați-vă de singurătate. Pierderea este un profesor extraordinar.

Înfruntarea și depășirea temerilor pot fi o experiență puternică, ce vă întărește. Mulți oameni își vor aminti de această încheștare lăuntrică de după divorț ca de cea mai semnificativă luptă pe care au purtat-o și au câștigat-o. Ei s-au confruntat cu necunoscutul și au descoperit că în umbrele sale nu se ascundea nici un pericol înfricoșător, ci doar un chip familiar și iubitor — propriul lor chip!

### **Cele mai frecvente cinci întrebări ale copiilor**

*1. De ce nu o mai iubești pe mami (sau pe tati)?*

Această întrebare este frecvent adresată părintelui care pleacă. Ea are multe implicații potențiale. Poate însemna: „Dacă nu o mai iubești pe ea, înseamnă că poți să nu mă mai iubești nici pe mine?” Poate totodată însemna: „Cum se poate ca dragostea pur și simplu să

dispară?” sau „Ce a făcut ea așa greșit, încât tu să nu o mai iubești (astfel încât eu să nu repet aceeași greșeală)?” Uneori, o astfel de întrebare este un pretext sau o manipulare în sensul de a vă face să vă răzgândiți și să rămâneți în interiorul căsniciei. Prin urmare, răspunsul pe care îl oferiți este foarte important.

Copiii au nevoie să le fie spus că dragostea adultă este diferită de cea pe care părinții le-o poartă copiilor, întocmai cum felul în care ei îi iubesc pe cei mai buni prieteni ai lor este diferit de cel în care își iubesc părinții. Uneori, dragostea adultă se poate pierde de-a lungul anilor de nefericire și de neînțelegeri. Însă adulții pot încă să țină la cealaltă persoană fără a o iubi suficient de mult încât să rămână căsătoriți cu ea.

Pe de altă parte, copiii au nevoie să înțeleagă că dragostea părinților pentru copii nu se pierde și nici nu se schimbă vreodată, indiferent cât de furioși sunt unul pe celălalt, ca soți. Copiilor le este necesară o mare doză de reasigurări în privința faptului că părinții lor încă îi iubesc foarte mult și că divorțul e doar între părinți, nu între părinți și copii. Au nevoie să audă că pot iubi pe toată lumea în felul în care au făcut-o și până atunci și că dragostea părinților pentru ei nu va înceta, chiar dacă părinții nu se mai iubesc unul pe celălalt.

### *2. Veți mai fi vreodată din nou împreună?*

Copiii au nevoie să li se spună foarte clar și în manieră inechivocă faptul că mămica și tăticul nu vor mai fi din nou împreună. Spuneți-le că înțelegeți că le-ar plăcea să fie așa și că asta i-ar face fericiți, dar că ați încercat multă vreme să rămâneți împreună și că a încerca din nou nu ar cauza decât mai multă durere și tristețe.

Spuneți-le că trebuie să accepte această decizie ca pe una finală și să încerce să înceteze a dori și a spera că voi doi veți fi din nou împreună. Spuneți-le că nefericirea lor va crește pe măsură ce vor continua să-și dorească asta. Spuneți-le că vă pare rău, însă acesta este un lucru pe care pur și simplu nu îl puteți oferi.

### *3. De ce trebuie să te întâlnești cu alte persoane?*

Copiii vor opune rezistență întâlnirilor romantice și activităților voastre sociale deoarece ei preferă modelele cunoscute ale vieții lor trecute de familie și pentru că se tem că participarea voastră la întâlniri va însemna că veți sta mai puțin cu ei și probabil îi veți iubi mai puțin. Copiii mai mari pot percepe de asemenea întâlnirile ca distrugându-le toate speranțele și dorințele de reconciliere cu celălalt părinte.

Prin urmare, trebuie să le comunicați că părinții au nevoie de prieteni de vârsta lor alături de care să se distreze exact așa cum fac și copiii. Spuneți-le că întâlnirile romantice sunt o modalitate de a începe să vă simțiți mai bine și mai fericiți; însă că altcineva nu va însemna niciodată pentru voi mai mult decât înseamnă ei și nici măcar nu vă va determina să îi iubiți mai puțin.

Nu îi încurajați și nici nu le permiteți să fie protectori cu voi sau să-și dea cu părerea cu privire la persoanele pe care ar trebui să le întâlniți, la locurile în care ar trebui să mergeți sau la cât de mult timp ar trebui să stați la întâlnire. Încercați să vă programați întâlnirile sociale atunci când ei sunt cu celălalt părinte. Acest lucru îi va plasa într-o competiție mai puțin directă pentru timpul vostru. Răspundeți sincer întrebărilor pe care vi le pun despre persoanele cu care vă vedeți, însă amintiți-vă să

fixați limite adecvate. Nu răspundeți la întrebări nepotrivite cum ar fi: „Te culci cu el?”, „Câți bani câștigă?” sau „Ea te-a văzut vreodată dezbrăcat?” Spuneți-le pur și simplu că: „Nu se cuvine să întrebi astfel de lucruri”.

#### *4. Trebuie să îl vizitez pe tati*

*dacă el e cu persoana aia de care mie nu-mi place?*

Trebuie să-i ajutați pe copii să înțeleagă unele dintre aspectele de bază ale manierei de derulare legală a divorțului. Ei trebuie să știe că verdictele judecătorilor nu pot fi ignorate și că înțelegerile asupra cărora voi și celălalt părinte ați căzut de acord trebuie respectate. Uneori, poate fi de folos această analogie: așa cum voi sunteți părintele care deține controlul asupra regulilor și consecințelor a ceea ce se întâmplă în familie, judecătorul controlează regulile care trebuie urmate în societate. Atunci când judecătorul aprobă un orar de acces la copii, este sarcina părinților să sprijine și să consolideze acest orar, putând rezulta penalități grave în situația în care ei nu-l respectă.

Dacă un copil nu dorește să viziteze un părinte, este important să aflați de ce. Dacă motivele copilului nu constituie o bază suficientă pentru revenirea la curtea de judecată — iar motivele copilului rareori sunt atât de serioase, de vreme ce, de obicei, se întemeiază pe probleme emoționale —, atunci copilului trebuie să i se spună ceva de genul: „Înțeleg că nu vrei să îl vizitezi pe tati, însă cred că, dacă încerci să vorbești cu el despre sentimentele tale, acest lucru te va ajuta să te simți mai bine și să îți placă să te afli acolo. E nevoie de timp să te obișnuiești cu oameni noi și probabil că în timp va începe să-ți placă de această persoană nouă.”

Deseori, această întrebare din partea unui copil reprezintă o încercare de a-și manifesta sprijinul față de un părinte care este mânios pentru faptul că celălalt părinte se întâlnește cu parteneri romantici. Copilul crede că vă veți bucura că nici lui nu-i place de persoana nouă. Dacă, de pildă, acesta este cazul fiicei voastre, spuneți-i că e în regulă să-i placă persoana respectivă, chiar dacă vouă nu vă place, că poate avea sentimente care sunt diferite de ale voastre. Spuneți-i că vreți ca ei să-i placă de noua prietenă a lui tati pentru că timpul petrecut alături de tatăl ei este foarte important, iar voi doriți ca ea să se simtă bine câtă vreme se află acolo, lângă el.

Acest lucru poate fi greu de făcut, însă este cât se poate de important să manifestați o atitudine pozitivă și să vă încurajați copiii să fie toleranți și să nu aibă prejudecăți față de această persoană nouă. Copiii trebuie să înțeleagă că până ajung la adolescență nu dețin puterea de a alege dacă merg sau nu în vizită la celălalt părinte și că nici voi nu dețineți puterea de a le permite să nu meargă.

#### *5. De ce ai despărțit familia noastră?*

Divorțurile implică probleme complexe care se află adesea dincolo de capacitatea de înțelegere a copiilor. În mod obișnuit, copiii tind să înțeleagă lucrurile în termeni de alb și negru — personaje negative sau personaje pozitive, corect sau greșit. De obicei, ambii părinți au contribuit la cauzele unui divorț, deși e posibil ca doar unul dintre ei să fi luat propriu-zis decizia de a pleca.

Copiii nu ar trebui încurajați să mustre sau să găsească cuiva vreo vină. Spuneți-le că nu ați dorit niciodată să despărțiți familia și că multă vreme ați încercat din

greu să nu faceți acest lucru. Însă că a fost imposibil de reparat ceea ce nu mergea în căsnicie și că ați considerat că, în cele din urmă, toată lumea avea să fie mult mai fericită dacă mami și tati își începeau o viață nouă separați unul de altul.

Spuneți-le copiilor că sunteți încă o familie. Ei sunt o familie lângă mami și o familie lângă tati. Mami și tati pur și simplu nu se mai află în aceeași familie. Spuneți-le că vă pare cu adevărat rău pentru nefericirea pe care le-a provocat-o divorțul, însă că sunteți convinși că în viitor va fi mult mai bine pentru toată lumea. Încercați să faceți această analogie: dacă îți rupi mâna, doare puțin atunci când ea este îndreptată de către medic, iar senzațiile sunt incomode atâta vreme cât ghipsul este montat pe ea, însă, după ce se vindecă, ea este mai puternică și mai funcțională decât înainte.

---

## Anexa A

### Listă de lecturi recomandate

#### Cărți pentru părinți

Bernstein, Anne. *Yours, Mine, and Ours: How Families Change When Remarried Parents Have a Child Together*. New York: Macmillan, 1989.

Blau, Melinda. *Families Apart: Ten Keys to Successful Co-Parenting*. New York: Putnam, 1994.

Burns, Cherie. *Stepmotherhood: How to Survive Without Feeling Frustrated, Left Out or Wicked*. New York: HarperCollins, 1986.

Cohen, Miriam. *Long Distance Parenting: A Guide for Divorced Parents*. New York: New American Library, 1989.

Engel, Marjorie și Gould, Diana. *The Divorce Decisions Workbook*. New York: McGraw-Hill, 1992.

Fisher, Bruce. *Rebuilding When Your Relationship Ends*. San Luis Obispo, Calif.: Impact, 1992.

Gardner, Richard. *The Parent's Book About Divorce*. New York: Bantam, 1979.

Gold, Lois. *Between Love and Hate: A Guide to Civilized Divorce*. New York, Plenum, 1992.

Mala, Burt. *Stepfamilies Stepping Ahead: An Eight-Step Program for Successful Family Living*. Lincoln, Neb.: Stepfamily Association of America, 1989.

Ricci, Isolina. *Mom's House, Dad's House: Making Shared Custody Work*. New York: Macmillan, 1980.

Savage, Karen, and Adams, Patricia: *The Good Stepmother: A Practical Guide*. New York: Crown, 1988.

Sitarz, Daniel. *Divorce Yourself: The National No-Fault Divorce Kit*. Carbondale, Ill.: Nova, 1991.

Somervill, Charles. *Stepfather: Struggles and Solutions*. Westminster, 1989.

Visher, Emily, and Visher, John. *How to Win as a Step-Family*. New York: Brunner/Mazel, 1991.

Wallerstein, Judith și Blakeslee, Sandra. *Men, Women, and Children a Decade After Divorce*. New York: Ticknor&Fields, 1989.

Wallerstein, Judith și Kelly, Joan. *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce*. New York: Basic Books, 1980.

### Cărți pentru copii

Gardner, Richard. *The Boys' and Girls' Book About Divorce*. New York: Bantam, 1971.

Krasny-Brown, Laurence, and Brown, Marc. *Dinosaurs Divorce: A Guide for Changing Families*. Boston: Little, Brown, 1988.

Richards, Arlene, and Willis, Irene. *How to Get It Together When Your Parents Are Coming Apart*. New York: Bantam, 1976.

Turow, Rita. *Daddy Doesn't Live Here Anymore*. New York: Anchor, 1978.

## Anexa B

### Organizații care vă pot ajuta să găsiți resurse profesionale

Academy of Family Mediators  
1500 South Highway 100  
Golden Valley, Minnesota 55416  
612/ 525-8670

Sunați pentru a cere o listă a mediatorilor din statul în care locuiți.

American Association for Marriage and Family Therapy  
1100 17th Street, NW, 10th Floor  
Washington, D.C. 20036  
800/ 374-2638

Sunați pentru recomandări ale unor terapeuți de familie din comunitatea voastră.

Stepfamily Association of America  
215 Centennial Mall S, Suite 212  
Lincoln, Nebraska 68508

## 402/ 477-STEP

Sunați pentru recomandarea de literatură, resurse și materiale video utile familiilor vitrege.

Contactați Bar Association (Asociația Baroului) din zona sau din statul vostru pentru recomandări ale unor avocați specializați în divorț sau în dreptul familiei.

Contactați Family Court sau Conciliation Court din comunitatea voastră pentru servicii de consiliere sau mediere în cazul divorțului.

---

## Anexa C

### Model de acord pentru divorțul mediat

#### Memorandum de înțelegere cu privire la un acord mediat de disoluție a căsniciei

*Mama:* Janet Smith  
*Tatăl:* Jim Smith  
*Copii:* Michael, data nașterii: 12.10.1980  
Donna, data nașterii: 10.02.1983  
Andrew, data nașterii: 15.06.1987

NOI, JANET și JIM SMITH, am intrat în această înțelegere amicală cu privire la desfacerea căsniciei și la custodia celor trei copii ai noștri. Credem că suntem amândoi capabili să le oferim îndrumare și protecție iubitoare și dorim să continuăm a împărți responsabilitățile și privilegiile parentalității prin susținerea bunăstării lor emoționale și fizice. Prin urmare, am fost de acord cu următoarele:

1. *Custodia*. Solicităm din partea Curții să ne acorde custodia legală și fizică comună a celor trei copii.
2. *Acces*. Suntem de acord cu un plan de acces conform căruia toți cei trei copii vor locui pe durata săptămânii în mod alternativ cu fiecare părinte. Începând din prima săptămână, ei vor fi cu tatăl lor din ziua de miercuri, după orele de școală, și până sâmbătă la ora 12:00 (amiază), și cu mama lor de sâmbătă, de la ora 12:00 (amiază), și până când aceasta îi duce la școală miercuri dimineața. Acest orar va continua în aceeași manieră săptămână de săptămână.
3. *Pe durata verii*. Suntem de acord ca acest plan de acces să continue pe durata verilor, cu excepția situațiilor în care intervalurile de vacanță sunt definite. Suntem de acord cu faptul că putem programa până la două săptămâni de vacanță împreună cu băieții, iar acestea pot fi alocate fie consecutiv, fie în blocuri de o săptămână. Suntem de acord să planificăm și să negociem aceste perioade de vacanță printr-o notificare anunțată cu cel puțin o lună înainte. Înțelegem totodată că această perioadă de vacanță poate fi petrecută fie la domiciliile noastre, fie în forma unor călătorii în afara statului. În ultimul caz, noi suntem de acord să oferim celui alt părinte un itinerar și să asigurăm accesul telefonic la copii cel puțin o dată pe săptămână. Suntem de asemenea de acord ca excursiile speciale să fie negociate pentru intervalul vacanței sau pe durata anului școlar.
4. *Sărbătorile*. Suntem de acord să ne împărțim timpul copiilor pe durata sărbătorilor mari pe baze echitabile și într-o manieră flexibilă, după cum urmează:

|                                                                                                                            | Anul<br>mamei | Anul<br>tatei |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| Ajunul Crăciunului/ de dimineață și până la ora 11:00                                                                      | Par           | Impar         |
| Ziua de Crăciun și peste noapte                                                                                            | Impar         | Par           |
| Săptămâna Crăciunului                                                                                                      | Impar         | Par           |
| Sfârșitul de săptămână de Ziua Recunoștinței<br>(Thanksgiving Day)<br>(joi, de la ora 9:00, și până duminică la ora 17:00) | Par           | Impar         |
| Sfârșitul de săptămână de Ziua Eroilor (Memorial Day)                                                                      | Par           | Impar         |
| Sfârșitul de săptămână de Ziua Muncii (Labor Day)                                                                          | Impar         | Par           |
| Dimineața de Paște<br>(sâmbătă de la ora 19:00<br>și până duminică la ora 14:00)                                           | Par           | Impar         |

- Toate celelalte perioade de sărbătoare și de vacanță vor urma planul normal de acces, deși ele pot fi negociate în avans pentru activități speciale sau călătorii.
5. *Alte zile speciale*. Copiii noștri își vor petrece la cere zilele de naștere ale părinților și ziua mamei, respectiv a tatei, cu fiecare părinte în parte. Propriile lor zile de naștere vor fi sărbătorite alături de părintele la care locuiesc în ziua respectivă și la data cea mai curând posibilă după schimbarea locuinței alături de celălalt părinte.
  6. Suntem de acord că bunicii și alți membri ai familiei extinse sunt importanți pentru viața copiilor, iar noi îi vom încuraja și le vom oferi accesul continuu la copii.
  7. În scopurile custodiei comune, noi cădem de acord că ne consultăm unul cu celălalt în probleme substanțiale legate de educația religioasă, programe sau decizii educaționale, schimbări semnificative ale școlii sau ale mediului social, precum și în

- chestiuni medicale sau legale care ne-ar putea afecta copiii într-un mod substanțial. Am discutat aspectele de educație religioasă și am hotărât de comun acord că ei își vor menține credința presbiteriană. Am fost de acord că ei își vor continua studiile școlare la Lakeside School District. Suntem de acord ca ei să beneficieze în continuare de îngrijire medicală și dentară de la medicii curenți. Suntem de acord ca deciziile minore de fiecare zi cu privire la copiii noștri, inclusiv igiena personală și îngrijirea aspectului fizic, vor fi stabilite de către fiecare părinte în parte în perioada de locuire a copiilor cu el. Suntem de acord să căutăm ajutorul unui mediator în cazul în care apar dispute ireconciliabile în oricare dintre aceste arii.
8. Suntem de acord ca, în eventualitatea oricăror evenimente majore de viață, cum ar fi recăsătorirea, schimbarea domiciliului, handicapuri fizice sau de altă natură, sau alte dispute ireconciliabile care ar afecta prevederile acestui acord, noi să căutăm ajutorul unui mediator pentru a defini schimbările necesare.
  9. Suntem de acord să revizuim anual eficiența acestui plan de acces și de zile de sărbătoare/vacanță în luna august a fiecărui an. Înțelegem că suntem liberi să negociem schimbări, însă suntem de acord ca, în situația oricăror dispute, să căutăm ajutorul unui mediator.
  10. *Susținerea financiară a copiilor.* Pe baza directivelor statale, tatăl va plăti mamei 800 de dolari pe lună pentru toți cei trei copii până la momentul la care fiecare copil împlinește vârsta de optsprezece ani.

11. *Asigurarea de sănătate.* Suntem de acord ca copiii să rămână înscrși în planul de sănătate și de servicii dentare al mamei și că tatăl îi va rambursa acesteia în întregime cheltuielile lunare de sănătate ale copiilor. Cheltuielile medicale sau dentare nerambursabile vor constitui responsabilitatea fiecărui părinte pe baza proporțiilor lor precalculate de venit (tatăl 60%, mama 40%). În situația în care vor interveni schimbări în planurile de sănătate ale fiecăruia dintre noi, suntem de acord să negociem modificări pentru a ne asigura copiii în cel mai bun mod cu putință.
12. *Proprietatea personală.* Suntem de acord cu faptul că orice proprietate personală neidentificată mai jos a fost împărțită în mod egal înainte de încheierea divorțului. Mama va păstra mașina Toyota, an de fabricație 1988, iar tatăl va păstra Jeepul, an de fabricație 1986.
13. *Împărțirea datoriilor.* Tatăl va fi singur responsabil de plata împrumutului său educațional și personal primit de la mătușa sa. Domnul Smith își va asuma responsabilitatea pentru soldul cardurilor de credit Visa, Chevron și Sears. Doamna Smith își va asuma responsabilitatea pentru soldul cărții de credit Discover și pentru contul Foley. Suntem de acord că nu mai există alte datorii comune cu excepția ipotecii pentru casă.
14. *Împărțirea bunurilor.* Suntem de acord că valorile monetare din conturile de economii au fost împărțite în mod egal. Economiiile de 5 000 de dolari vor fi folosite în calitate de credit la sfârșitul acestui paragraf. Conturile de pensionare individuală de valori apro-

ximativ egale există pe numele noastre separate și vor fi păstrate de fiecare dintre noi.

*Casa.* Casa de la adresa 5000 Oceanview a fost evaluată la 100 000 de dolari, cu o valoare reziduală a ratei rămase de plătit de aproximativ 20 000 de dolari, și va fi cedată doamnei Smith. Rata bancară și întreținerea casei vor deveni responsabilitatea ei individuală.

*Afacerea.* Afacerea de contabilitate a tatălui a fost evaluată în mod independent la 30 000 de dolari.

*Anuitatea.* Anuitatea mamei a fost evaluată și s-a hotărât ca tatăl să primească un „credit” de 2 500 de dolari. Tatăl nu are de rambursat anuități.

*Sumarul partajului.* În schimbul sumei de 15 000 de dolari, care reprezintă jumătate din valoarea afacerii domnului Smith, doamna Smith va primi asumarea de către domnul Smith a jumătate din valoarea ipotecii imobiliare, care reprezintă 10 000 de dolari, și jumătate din valoarea celor 5 000 de dolari în economii, care reprezintă 2 500 de dolari. El deține totodată un credit de 2 500 din anuitatea doamnei Smith. Însumarea acestor valori are drept rezultat valoarea egală de 15 000 de dolari de fiecare soț.

15. *Sprijinul financiar acordat soției.* Tatăl este de acord să plătească mamei 300 de dolari pe lună din ianuarie 1993 și până în martie 1995 în scopul de a-i susține întoarcerea la studii pentru a-și obține gradul de profesor.

16. *Desemnarea copiilor în scopul impozitului pe venit.* Tatăl îi va declara toți cei trei copii la administrația financiară în scopul reducerii impozitului pe venit. Părinții sunt de acord să renegocieze acest aspect, în

cazul în care este necesar, după ce mama își termină studiile școlare și își stabilizează cariera.

17. *Definirea beneficiarilor polițelor de asigurare de viață.* Mama și tatăl sunt de acord să-i numească pe cei trei copii în calitate de cobeneficiari ai asigurării de viață a tatălui.

Înțelegem că acesta nu reprezintă un contract formal, ci un memorandum al acordului comun și dorim ca articolele menționate aici să fie încorporate în documentul final al divorțului nostru.

\_\_\_\_\_  
Jane Smith

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Jim Smith

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Craig A. Everett, Ph.D.  
Mediator

\_\_\_\_\_  
Data

\_\_\_\_\_  
Sandra S. Volgy, Ph.D.  
Mediator

\_\_\_\_\_  
Data

